



¡NUEVA APERTURA!  
SUCURSAL N° 52

Necochea 140, Ramos Mejía

¡LOS ESPERAMOS!

[newgarden.com.ar](http://newgarden.com.ar)

# convivir

- Líder de la prensa natural -



Declarado de Interés Social  
por la Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires



¡NUEVA APERTURA!  
SUCURSAL N° 53

Nogoyá 3270, Villa del Parque, CABA

¡LOS ESPERAMOS!

[newgarden.com.ar](http://newgarden.com.ar)

AÑO 34 | N° 388

112860-8002

ConvivirPlus

AGOSTO 2026

Si Dios se acordara de mí.  
Si yo me diera cuenta  
que él se acuerda de mí.  
Te miraría en sonrisa.  
Agradecería que pudiera darte  
esa limosna con vergüenza mía.  
Si yo me diera cuenta  
lavaría mi cara con agua fría  
y la secaría al Sol, también  
en los otoños.  
No pisaría las rosas  
de las miradas,  
ni a través del vidrio polarizado,  
ni tiraría el pan,  
ni la primera piedra.  
Si yo me diera cuenta.

Orlando Jesús Andrada



COCINA SALUDABLE  
**CHACABUCO**



LANZAMIENTO

NUEVAS PREMEZCLAS Y HARINAS  
¡COCINÁ RICO Y SANO CON CHACABUCO!  
AHORA TAMBIÉN SIN GLUTEN



Conocé toda la línea de Alimentos Chacabuco® [www.alimentoschacabuco.com](http://www.alimentoschacabuco.com) @alimentoschacabuco +54 9 11 3009-6882 | Ventas

Ashwagandha | Rhodiola | Agarico | Melena de León | Shiitake | Enoki | Girgolas | Chaga | Maitake  
Hongos de nieve | Cola de pavo | Reishi | Coprynus | Cordyceps | Champignon del sol



**Mycelium**  
Inteligencia Fungi

[www.mycelium.com.ar](http://www.mycelium.com.ar)  
11 3927-2288



**Próstata inflamada?**  
**PROSTATINA REPENS TRIPLE ACCIÓN**



1. Desinflama y descongiona la próstata.
2. Protege y regenera el tejido glandular.
3. Optimiza la función miccional y celular.



Compra garantizada, escanea el QR



Llega mañana a tu domicilio

# Semillas: pequeñas pero muy poderosas

Por Damaris Guzmán  
Equipo de New Garden

▶ Cuando se habla de semillas, muchas veces se piensa en algo pequeño que se agrega por encima de las comidas. Sin embargo, aunque parezcan simples, pueden aportar mucho a nuestra alimentación, siendo fáciles de incorporar diariamente.

Existen muchas variedades de semillas, entre ellas podemos mencionar: la chía, el lino, el sésamo, el girasol, el zapallo, la amapola y el psyllium. Si bien cada una aporta nutrientes que se destacan, en general todas contienen fibra, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales.

La **chía** y el **lino** se destacan por su contenido de **omega-3** de origen vegetal, un tipo de grasa esencial que el organismo no puede producir por sí mismo y debe obtener a través de la alimentación. Estos ácidos grasos cumplen un papel importante en distintas funciones del organismo, entre ellas protegen la salud cardiovascular y mejoran el funcionamiento del cerebro.

Las **semillas de zapallo**, en cambio, se caracterizan por su aporte de **omega-6** necesario para la función inmunitaria. También son ricos en minerales como el **magnesio** y el **zinc**. La amapola y el sésamo se distinguen por su elevado contenido de calcio, un mineral esencial para la salud ósea.

El **psyllium** se caracteriza por su alto contenido de fibra, que contribuye al funcionamiento intestinal aportando a su vez, mucha saciedad. Al hidratarse,



forma un gel natural llamado mucílago, una propiedad que lo convierte en un excelente sustituto del huevo en preparaciones veganas como también un gran aliado para brindar estructura y elasticidad en recetas sin gluten.

Incorporar pequeñas cantidades de estas semillas dentro de una alimentación variada puede ser una forma sencilla de sumar nutrientes a nuestras comidas.

## ¿Y cómo podemos consumirlas?

Se pueden agregar a yogures, licuados, ensaladas, panes, galletitas, granolas y otras preparaciones dulces o saladas.

La chía al igual que el psyllium, al entrar en contacto con un líquido, también forma el mucílago, siendo muy utilizada en puddings y postres.

El lino suele recomendarse molido para aprovechar mejor sus nutrientes, mientras que las semillas de zapallo y **girasol** al ser de mayor tamaño, pueden

- Suministra Energía
- Favorece sistema nervioso y aparato digestivo
- Combate fatiga y estrés
- Regenera flora intestinal y protege el hígado
- Cuida piel, cabello y uñas
- Vitaminas grupo B
- Sin aditivos ni conservantes

*Agregala a ensaladas, sopas, carnes, yogures, jugos y más...*

SE RECOMIENDA INGERIR 2 CUCHARADAS SOPERAS POR DÍA

consumirse enteras como snack o hasta incluso tostadas para sumar textura a alguna preparación.

Las semillas son un ejemplo de que no siempre hace falta hacer grandes cambios para mejorar la alimentación. En muchos casos, basta con incorporar una cucharada a una preparación de consumo habitual para enriquecerla con nuevos nutrientes, sabores y texturas.

Te dejamos una opción dulce fácil y rica:

## CHIA PUDDING Y LINO

Mezclar 1 cucharada de chía, 1 cucharada de lino molido y 1 taza de leche o bebida vegetal. Dejar reposar en la heladera durante algunas horas y luego acompañar con la fruta que más te guste, frutos secos, miel o endulzante ■

newgarden.dietetica.

Tienda [www.newgarden.com.ar](http://www.newgarden.com.ar)

<https://www.convivirpress.com/category/new-garden/>

**DURANG**  
Conservas & Aceitunas

Sabor auténtico, calidad certificada.

2616650130 <https://durangconservas.com/>

1er. Supermercado naturista  
Dietética - Todo suelto

**EL POROTO LOCO**  
1er Supermercado Naturista

**Venta x Mayor y Menor**  
**OFERTAS especiales a TODO PÚBLICO**  
**Tenemos los MEJORES PRECIOS**  
**- VISITENOS -**

FRUTAS SECAS - LEGUMBRES - ENCURTIDOS  
HARINAS - CEREALES DE TODO TIPO - SNACKS

**PEDÍ ONLINE**

[pedialtoque.com/mayorista/elporotoloco](http://pedialtoque.com/mayorista/elporotoloco)  
seguinos en @el\_porotoloco

Av. Sáenz 720 - Nueva Pompeya  
**115052-6007**

**ESPECIAS EL CASTILLO**  
En la cocina argentina desde 1940

- Extracto de Vainilla Natural
- Agua de Azahar
- Pimentón y Azafrán Español

**ESPECIAS RAFAEL CANO S.A.**  
Tel. 4911-7886 / 1420 - [info@especiasecastillo.com.ar](mailto:info@especiasecastillo.com.ar)  
[www.especiasecastillo.com.ar](http://www.especiasecastillo.com.ar)

**Ventas y envíos a todo el país**  
**Zonas disponibles para Distribuidores**

Visítenos en @especiasecastillo

**El Pan del Peregrino**  
100% Integrales Naturales y Artesanales  
Más de 20 años produciendo panificados

Elaborado con trigo entero  
Apto Veganos y Diabéticos

**(11) 5579 4843**

[www.elpandelperegrino.com.ar](http://www.elpandelperegrino.com.ar)  
 @elpandelperegrino

## EDITORIAL

## Divide y...

Cecilia Andrada - Directora

▶ -Están locos, las redes nos están comiendo la cabeza- me dice indignada mi amiga argentina radicada en Bélgica. Está preocupada por la violencia de opiniones basadas en falsedades, que podrían provocar reacciones extremas.

Y es que nos duelen los injustos mote que nos endilgan sociedades que pertenecen a los imperios. Claro que racistas también los hay entre nosotros. Los argentinos sufrimos pequeños y grandes desprecios cotidianos que duelen.

-Quizás estas extranjeras opiniones que vienen a confrontarnos nos lleven a poner "las cartas sobre la mesa"- le digo a mi amiga. Aquí no es blanco y negro,

pero son los despreciables: "tincho", "rocha", "cheta", "mongui", "villa", entre cientos de etiquetas de carga tan pesada.

Lo bueno es que todo este movimiento post mundialista nos permite rever nuestra historia, quienes fuimos y quienes somos, aunque todavía no nos hagamos la verdadera pregunta: quienes queremos ser.

No olvidar es fundamental para nosotros. El valor de nuestra historia es la que nos lleva a comprender que nuestro suelo importa, nuestra soberanía importa, y que la libertad y la independencia -como nos enseñaron nuestros mayores- importan. La lucha de San Martín, Belgrano, Güemes y Cabral, María Remedios del Valle y Juana Azurduy, como representantes de tantos y tantas, importan. Con el mundial hasta nos dimos cuenta del valor de nuestro himno y desempolvamos de los confines de nuestra memoria escolar aquel preámbulo aprendido como rezo, que recita como decreto: "... constituir la unión nacional, afianzar la

justicia, consolidar la paz interior, proveer a la defensa común, promover el bienestar general, y asegurar los beneficios de la libertad, para nosotros, para nuestra posteridad, y para todos los hombres del mundo que quieran habitar en el suelo argentino"

También somos desmemoriados... todavía nos gustan los espejitos de colores en los que nos miramos, nos gusta que hablen de nosotros... pero cuando todo eso pasa y nos encontramos un poco desamparados, no nos queda otra que mirar hacia nuestros corazones y ver el hilo que nos aúna.

Curiosamente el hilo de muchos de los artículos de este mes de agosto es el concepto de "la verdad". La verás aparecer en distintas formas, desde reflexiones, hasta el hecho de **producir con verdad**. Entendiendo esto de que la casualidad no existe, este agosto nos llama a reflexionar, no olvidemos que hasta el aleteo de una mariposa cambia universos ■

## CHARLAS METAFÍSICAS

## La realidad que creamos

Por Marta Susana Fleischer

▶ Cuando caminamos por cualquier ciudad, observamos a cada persona que pasa a nuestro lado como alguien totalmente separado de nosotros, con sus alegrías o desventuras personales, pero ajeno y distante a nuestro mundo privado. Como si fueran muchos mundos, manifestándose a la vez.

Cada uno con su propia realidad, linda para algunos, no tanto para otros.

Los que están conformes con su vida, no necesitan cambiar, pero quienes no están contentos dicen que la vida los trató mal y depositan en causas externas el motivo de sus pesares. Sin embargo, la realidad es ma-

leable, posible de cambiar, su cualidad es que no es definitiva, que está sujeta a modificaciones.

Nosotros, cada uno, somos la realidad que vivimos; la vamos creando día a día. Y de cada uno depende la realidad que está manifestando.

El motor son los pensamientos, que guían las acciones. El mundo que vivimos, el mundo que padecemos, soportamos, o gozamos; es el mundo que fuimos creando tiempo atrás con nuestra manera de ser. Por ello, no sirve de gran cosa quejarnos o echarle culpas a otros por aquello que nos pasa y nos hace pensar que somos víctimas.

Estamos viviendo el mundo que queremos, tal como lo fuimos formando. Si no nos gusta nuestra vida hoy, tendríamos que hacer un alto, mirar hacia atrás con

total sinceridad y prescindiendo de la autocompasión, e intentar encontrar las causas, la manera de ver las cosas, que nos condujeron a esta situación actual. Seguro que no es fácil.

La vida se encarga de cubrirnos con tenues o pesados velos que generalmente nos impiden ver dónde nos equivocamos. Y dar marcha atrás es algo que a veces no se puede, pero nunca es tarde, siempre se está a tiempo para mejorar.

Cuando hacemos ese "click" y entendemos que ya es imposible continuar como estamos, llegó el momento del cambio y la consecuente mejora.

Y esto que le puede pasar a cualquier persona individualmente, sucede exactamente igual a nivel mundial, ya que el pensamiento colectivo -cuando la mayoría decide que realmente quiere vivir en un mundo nuevo, amoroso, humano- es el que conducirá a que una manera de vivir armoniosa se manifieste.

Ojalá alguna vez así sea ■



**BIOWAY**

MIEL ORGÁNICA

MELAZA DE CAÑA

+5411 4683-2882  
+54911 5768-4142  
info@mielceta.com.ar  
bioway\_  
www.mielceta.com.ar



**IATENA**  
Instituto Argentino de Terapias Naturales

**Inscripciones Abiertas**  
**CURSO ONLINE**

**Formación en**  
**repostería integral**  
**y sin gluten**

12 clases de 2 horas cada una  
Comienza: 13 de agosto de 2026

Dictado por  
**Chef naturista Mariana Mosler**  
**Chef Naturista Karina Mariani**

**INFORMES E INSCRIPCIÓN**  
112376-4898 | info@iatena.com | IATENA  
www.iatena.com | @iatenainstituto



**Villares s.a.c.**  
alimentosvillares.com.ar

**TENEMOS LA MAYOR VARIEDAD**  
**DE TÉS E INFUSIONES**

**TÉ NEGRO**  
Earl Grey - English Breakfast - Ceylon  
Dimbula - Darjeeling - Lapsang  
Assam - Chai - Saborizados

**TÉ VERDE**  
Verde tradicional - Matcha - Gunpowder  
Sencha - Bancha - Jazmín - Nuwara Eliya

**OTROS TÉS**  
Blanco - Oolong - Pu-Erh

**INFUSIONES**  
Manzanilla - Hibiscus - Lavanda - Rooibos  
Pétalos de Rosas  
Caléndula - Cascarilla de Rosa

**Y mucho más**

**Ventas a todo el país**  
**Tel.: +54 11 3221-5919**  
ventas@alimentosvillares.com.ar



**Jasmine**  
**LÍNEA SALUDABLE**

+54 9 11 3442-1418 / ventas@baycal.com.ar  
Jasmine\_saludable.ar

**Integrales - Veganos - Sin Lactosa**

**SOU SWEET - COOKIES - ROSQUILLA**

# Lo esencial en pocas palabras -2-



Por Helio Perotto\*  
CONVIVIR



En el artículo anterior, comencé una serie de notas sobre los conceptos básicos del marketing. Hoy, vamos con el posicionamiento, el concepto (para muchos autores) como la revolución en marketing. Vaya: el más importante.

## Posicionamiento

Posicionamiento es una palabra técnica en marketing.

Posicionamiento es el "cómo" está almacenado un producto o servicio en la mente del cliente. Significa que toda la batalla del marketing se decide en los pocos centímetros cuadrados de la corteza cerebral. Para poner en marcha la estrategia de posicionamiento (e impactar en la mente de las personas), yo debo seleccionar los atributos diferenciales que voy a comunicar.

Los atributos diferenciales deben ser pocos y siempre los mismos. ¿Por qué pocos? Es que, en estos tiempos, nuestra mente está sobre demandada como consumidora de mensajes. Estamos continua y masivamente bombardeados de mensajes. La mente no está abierta para recibir mensajes variados, largos, confusos, diversificados (y menos todavía para almacenarlos).

Existente una vieja técnica publicitaria de los años 40 que se llama USP - **Unique Selling Proposition** (Única Proposición de Venta.) O sea que yo lo estoy alentando a elegir pocos atributos, sin el temor a quedarse corto.

Mucha gente publica 2 o 3 avisos o publicaciones, y considera que el anuncio ya está

viejo, que ya cansó. Pero cansó exclusivamente a quien lo publica. Puede darse que el cliente o la clienta target ni lo vio, no lo registró.

El concepto de posicionamiento es tan importante que si Usted tuviese que leer un solo libro de marketing (en la vida), yo recomiendo que lea "Posicionamiento". Autores: Al Ries y Jack Trout. Es un libro pequeño y fácil de entender.

Vamos a un ejemplo de algo que está en la mente de la gente: imagine Jamaica. El país Jamaica, como un todo, es un producto.

Si yo le pregunto qué es Jamaica, Usted contestará algo parecido a isla paradisíaca, playas, coqueros, calor, lindos hoteles, población mayoritaria afrodescendiente, buenos tragos. Digamos que, en determinado momento, el Gobierno de Jamaica quisiera cambiar la matriz productiva del país. Convertir Jamaica en un país industrial. ¿Cómo lo ve Usted? No funcionaría. Fracaso. El posicionamiento de Jamaica es turismo. Jamaica es un producto que se percibe como turístico.

Así ocurre con todos los productos y servicios en marketing. Cuando lanzamos un producto o servicio, nuestro primer propósito será esa cuestión:

## ¿Cómo quiero que me perciban?

O sea, ¿qué lugar quiero ocupar en la mente de la gente? ■

\*Brasileño, Psicólogo, educador, con posgrado en comunicación comercial y teleeducación. Es emprendedor con las marcas GURFI y FOCO.

Autor del libro: "Marketing para productos naturales". Ver videos didácticos en Youtube canal "Helio Perotto".

helioperotto@gmail.com

☎11-6274-6315 📷@perottohelio

# Branding Emocional: conectar desde la verdad

En un mercado donde la oferta es casi infinita y el consumidor está expuesto a una enorme cantidad de mensajes, la decisión de compra no surge únicamente del análisis racional: las emociones desempeñan un papel decisivo en la forma en que las personas perciben, recuerdan y eligen una marca.

¿Qué es el Branding Emocional? Uno de los principales impulsores del concepto fue Marc Gobé, quien lo sistematizó y popularizó a comienzos de los años 2000 en su obra *Emotional Branding: The New Paradigm for Connecting Brands to People* (2001). Gobé propuso un cambio de paradigma: pasar de un marketing centrado en el producto a uno centrado en las personas, sus experiencias y sus emociones.

Posteriormente, Kevin Roberts, entonces CEO mundial de Saatchi & Saatchi, desarrolló el concepto de *Lovemarks* para describir aquellas marcas capaces de generar vínculos emocionales profundos y una lealtad que trasciende la evaluación racional. Según Roberts, las marcas más fuertes combinan dos elementos fundamentales: el amor y el respeto. El branding emocional no busca simplemente comunicar un beneficio funcional —como "este pan no tiene gluten" o "esta barrita aporta energía"—, sino construir vínculos duraderos basados en la empatía, la confianza y los valores compartidos.

**Aplicación honesta en pequeños**

## negocios saludables

Para un emprendimiento o comercio del sector saludable y dietético, el branding emocional puede convertirse en una ventaja competitiva frente a las grandes marcas. Sin embargo, en un rubro tan sensible como la nutrición y el bienestar, la única forma sostenible de aplicarlo es sobre una base ética, transparente y verificable.

**Transparencia.** No apelar al miedo ni exagerar propiedades o beneficios. La conexión emocional debe surgir de la honestidad de los ingredientes, la calidad del producto y la rigurosidad de los procesos, respetando la normativa vigente y ofreciendo un rotulado claro.

**Propósito compartido.** Comunicar la historia genuina detrás del proyecto y el compromiso con un estilo de vida más saludable, responsable y sustentable. El cliente no solo adquiere un producto: también acompaña una forma de hacer las cosas y unos valores con los que puede identificarse.

**Empatía real.** Escuchar, informar y acompañar a las personas, brindando confianza y orientación cuando la necesiten. La relación con el cliente va más allá de la transacción comercial.

Cuando se construye sobre una propuesta auténtica y coherente, el branding emocional puede lograr que los clientes no solo elijan una marca, sino que también la recomienden y desarrollen un vínculo de largo plazo ■

**El Molinillo** A los Concesionario oficial de:  
**MANDARINES**  
en Castelar desde 1980  
COMO SIEMPRE LA MEJOR CALIDAD Y ATENCIÓN  
Arias 2374 Castelar - Tel. 4628-6363

**Dietética Integral**  
*Alicia de los Olivos*  
de Alicia Paganelli  
Herboristería · Cosmética natural  
Asesoramiento Alimentación Terapéutica  
Lunes a viernes de 9 a 19hs - Sábados 10 a 18hs  
📞 @dietetica.alicia.de.los.olivos  
Ricardo Gutiérrez 1136 - OLIVOS  
7924-0285 / ☎11 7130-1157

**Dietética Pehuen**  
Herboristería  
Harinas - Legumbres - Deshidratados - Especies - Miel  
Frutas secas, abrigantadas y disecadas - REPOSTERÍA  
Productos para Celíacos, Diabéticos e Hipertensos  
📞 @dietetica.pehuen  
pedidos ☎115238-2573 y 4924-3505  
Av. Saenz 67 - esq. Av. Caseros  
De La V de 9 a 13 y 16 a 20hs. / S de 9 a 13, 30hs.

**KARMA**  
ALMACÉN NATURISTA  
Atención personalizada  
Productos Orgánicos  
Macrobióticos - VEGANOS  
Cosmética natural - Arcillas  
Flores de Bach  
Del Valle Iberlucea 2964 - Lanús O.  
Tel. 4247-9577 Cel. 114178-6997

**Almacén Natural**  
*El Barquito*  
TODO PARA SUS DIETAS  
Hierbas Medicinales - Cereales - Legumbres  
Especies Nacionales e Importadas - Cosmética Natural - Suplementos Dietarios - Productos Orgánicos - Comida Natural - Aromaterapia  
Libros - Productos de la Colmena - Diabetes Celíacos - Hipertensos - **Estamos Para Ayudarte**  
BELGRANO 308 - (1708) MORÓN - Bs. As. TEL: 4628-9932

**NATURALMENTE NUESTRO**  
Dietética  
"Todo para una alimentación saludable"  
orgánica, vegana, apta celíacos, diabéticos e hipertensos  
Pedidos y envíos al  
☎113406-2953  
Av. San Juan 3628 (dentro del MERCADO SAN JUAN)

**CASA POLTI**  
ESTABLECIDA EN 1929  
LEGUMBRES - CEREALES - SEMILLAS - HARINAS  
ESPECIAS - FRUTAS SECAS Y DESECADAS  
NUEVAS DIRECCIONES  
Casa Central:  
Juramento 2455  
Suc. Mercado de Belgrano:  
Juramento 2527 - Loc. 77/79  
(011)4784-3081 / Buenos Aires  
www.casapolti.com.ar / casapolti@casapolti.com.ar

**Dietética**  
*La Colmena*  
29 AÑOS  
en el Barrio de Flores  
CONDARCO 26  
NO CERRAMOS AL MEDIODÍA  
Hierbas Medicinales - Flores de Bach y Tinturas Madres  
Miel suelta - Polen y Jalea Real - Cosmética Natural  
☎11 6038-4245  
www.dieteticalacolmena.com.ar  
dieteticalacolmena@gmail.com

Tu bienestar más simple y cerca  
**SANTA ANITA**  
ALMACÉN NATURISTA  
☎4932-4491  
☎117232-7745  
@almacen.santaanita  
onlinesantaanita.com  
Estados Unidos 3619  
L. a V. de 8.30 a 20hs. y Sab. de 8 a 14hs.

# dbc

## DISTRIBUIDORA

ALIMENTOS INTEGRALES, ORGÁNICOS, VEGANOS, CELÍACOS.  
COMPLEMENTOS ALIMENTARIOS, COSMÉTICA Y TRATAMIENTOS NATURALES

ATENCIÓN PERSONALIZADA / ASESORAMIENTO INTEGRAL / ENTREGAS EN TODO EL PAÍS



123 LISTO • AJO NEGRO • ALDEMA • ALMADRE • ANGIOLA • ANTIC • AYURVEDA • BARBA ROJA • BATTUS • BIOTERRA • BIOWAY  
BITARWAN • BOGADO • BON WERT • BRAVA • CABAÑA MICO • CABRAS ARGENTINAS • CARMEN SUAIN • CERRO AZUL • CHANGO  
CHIPANCITOS • COLABELLA • DHARAM SINGH • DICOMERE • EL POCILLO • EL QUILLA • ENRICO BARONESE • FLOR DE LIS  
FOCO+GURFI • FRANCISCANOS • FRUCH • GREEN CROOPS • GOCHISO • GOD BLESS YOU • GOLSA • IMPORTADO DE CHINA  
JESPER • JUAL • KOMETO • KONY • KROL • KUATI • LA CARMELA • LA PRIMERA • LA ZARANDA • LAB. INCAICO • LAGUNA BRAVA  
LEON DE PONCHO • LILEN • LINDON-APITER • LYSI • MADAUS • MARATHOON • MAYADEVI • MOLINO CHACABUCO • MONAR • MUSLI  
MIX • NACATTO • NAQUET • NATURAL SEED • NATUZEN • OMS • OZ GANIC • PERGOLA • PGN • PRAGA • PROVITALITY • PURA FRUTTA  
RESILENCIAS • ROAPIPO • SAN CEFERINO • SAN GIORGIO • SAN JAVIER • SEMILLAS GAUCHAS • SOLAZTECA • SPIRULINE • STURLA  
TEMIS LOSTALO • TERAMO • TITAN • TRINI • VALDEZ • VEGETANEZA • VERDULIN • VIA VITA • VITA BIOSA • WELEDA • WOODS • YUNGA

ASESORAMIENTO INTEGRAL PARA LA INSTALACIÓN DE TU NEGOCIO

☎ 11 2774-2142 | [beatrizcosmeticos@gmail.com](mailto:beatrizcosmeticos@gmail.com) | [@distbeatriz](https://www.instagram.com/distbeatriz)

REALIZÁ TUS  DESDE NUESTRA TIENDA [www.distbeatriz.com.ar](http://www.distbeatriz.com.ar)

# Estreñimiento: ¿un tema de hábitos?

Por Beatriz Prodan

Este problema tan incómodo es, desgraciadamente, más habitual de lo que creemos. En muchos casos, se debe a malas elecciones en nuestra alimentación. No llevar una dieta bien equilibrada, que combine frutas y verduras crudas y cocidas —ya sea por gusto o porque creemos que lleva mucho tiempo prepararlas—, repercute en nuestra salud. Aunque, por supuesto, esta no sea la única causa.

El estrés diario nos lleva a no tomarnos el tiempo necesario para alimentarnos bien. Ignoramos que una buena digestión y el procesamiento de los alimentos comienzan en la boca, con el acto de masticar y salivar correctamente lo que ingerimos.

¿Cuál es la clave? Consumir productos frescos de estación —que, en general, son más económicos—, como frutas y verduras, y disminuir todo lo posible el consumo de productos envasados.

Como primer plato, lo ideal es una buena ensalada cruda, a la que se le pueden agregar semillas como aderezo, por ejemplo, lino y sésamo tostado.

Las semillas de lino son una poderosa fuente de fibra. Se puede dejar en remojo durante la noche una cucharadita de semillas molidas en agua y consumirla por la mañana. Es importante acompañar el consumo de fibra con suficiente líquido.

¿Qué otros productos naturales nos pueden ayudar?

La oferta de productos naturales es variada y útil. Podemos encontrarlos en dietéticas y tiendas naturales, ya sea como alimentos o complementos dietarios.

**Ciruela + Fibra**, de Nutrinat, es un producto para acompañar la regularidad intestinal que combina ciruela, psyllium, semillas de lino y salvado de trigo.

Otro producto de excelencia y listo para usar es **GURFI-Fibras**, un alimento vegetal elaborado con trigo integral, sin aditivos ni conservantes. Se puede consumir solo o acompañado con yogur, bebidas vegetales o jugos.

El **psyllium husk** es la cubierta exterior de las semillas de *Plantago ovata*. Para que cumpla esta función, debe consumirse con suficiente agua y siguiendo siempre las indicaciones del rótulo. La marca Dicomere lo ofrece en polvo e incorporado en distintas premezclas libres de gluten para panes, pizzas y preparaciones de uso general.

El **agar-agar**, una sustancia que se obtiene de determinadas algas. Tiene la capacidad de absorber líquidos y aumentar su volumen, por lo que puede colaborar con el ablandamiento de la materia intestinal y favorecer la evacuación. Debe utilizarse respetando las cantidades y las indicaciones del envase.

Cuando el estreñimiento persiste o presenta cuadros más complejos, es necesario realizar una consulta profesional. Los saludamos como siempre ■

DBC - Distribuidora

11 2774-2142

# Bueno como... el propóleo



Utilizado desde la antigüedad con fines curativos, se le atribuyen al propóleo, efectos inmunoestimulantes, antiinflamatorios, hepatoprotectores, antifúngicos, antivirales, entre otros atributos verdaderamente sorprendentes y útiles, tanto es así, que no debería faltar nunca su presencia en nuestro botiquín.

Ya su nombre "Propóleo" descende del griego "Pro-polis" cuyo significado sería "en las puertas de la ciudad o defensa de la ciudad" aludiendo así al uso que le dan las abejas a esta sustancia para proteger sus colmenas, tanto en la construcción, reparación y como barrera sanitaria (para prevenir la aparición de enfermedades y parásitos).

Aunque su utilización por parte de la humanidad viene de larga data —en forma de ungüentos e incluso para la conservación de momias en el antiguo Egipto— fue a mediados del siglo XX en Europa, cuando se popularizó su utilización en afecciones de boca y garganta. Con el avance de las investigaciones sus beneficios se hicieron presentes en la industria cosmética, alimentaria y medicinal; elaborándose productos tanto para la regeneración de piel (jabones, ungüentos, lociones, talcos) como suplementos dietarios de acuerdo a las virtudes de su acción.

Hoy es continua la investigación de los efectos del propóleo por los laboratorios medicinales, ampliando el espectro

de sus efectos en nuestra salud.

Gracias a sus propiedades medicinales antiinflamatorias e inmunoestimulantes su uso medicinal se aplica en: anemias, cuidado del aparato respiratorio, cuidado dental, en dermatología para la regeneración de tejidos, en úlceras, eczema, cicatrización de heridas (quemaduras), para combatir micosis, infecciones de las membranas mucosas y lesiones, entre otras.

Eficaz, como ya mencionamos, para subir defensas, prevenir y tratar gripes y resfriados; fue durante la pandemia de la covid-19 cuando diversos estudios mostraron que el propóleo era útil como "apoyo auxiliar" para el combate de los efectos de esta gripe, gracias a sus propiedades antivirales y reconstituyentes del sistema inmunológico.

En veterinaria también es popular su utilización para cicatrizar heridas y en el tratamiento de muchas patologías, tales como diarreas, dermatosis, quemaduras, mastitis, etc.

Rico en vitaminas, aminoácidos y minerales, se ha demostrado que el éxito de su efecto se debe a la sinergia entre todos sus componentes. Esta temporada de invierno no te olvides del propóleo ■

ventasargentina@apiter.com

Mas info en tiendaapiter.com.ar

## TE PRESENTAMOS AL nuevo XILITOL Be\_st

- La nueva alternativa al azúcar
- 40% menos de calorías que el azúcar
- Se obtiene de manera natural de frutas, cereales y hortalizas
- Contiene un sabor muy dulce y es de baja digestibilidad
- NO DEJA RETROGUSTO
- REDUCE EL CRECIMIENTO DE PLACA DENTAL BACTERIANA
- RICO EN ANTIOXIDANTES

APTO PARA DIETAS KETO

APTO DIABETICOS

APTO VEGANOS

APTO PARA PERSONAS QUE  
SUFREN DE CANDIDIASIS

Presentado en envase económico doypack  
de 200gs. SIN AZUCAR AÑADIDO



**NUEVO**  
steviaPlus  
**Be\_st**  
**XILITOL**



+54 9 115462-0972  
info@bestnatural.com.ar

www.bestnatural.com.ar

# El Reseteo Epigenético

## La carrera hacia un nuevo paradigma



Por Ignacio Conde  
iconde@fyn5.com

El nuevo paradigma se presenta como un urgente cambio radical que se opone al viejo paradigma, identificado como un modelo patriarcal, depredador, especulativo y obsoleto. Este cambio no es una simple mejora, sino una reconfiguración total de la civilización y de la conciencia humana.

### Producir sí, pero dentro del nuevo paradigma

Fabricar un producto biológicamente puro y ecológicamente íntegro es, en el nuevo paradigma, un acto de intervención "epigenética". Es curar la tierra y sanar la célula en un mismo movimiento.

Si vivimos constantemente bombardeados por el estrés emocional y, al mismo tiempo, nuestra biología está luchando contra una carga química artificial a través de lo que respiramos, comemos y nos aplicamos sobre la piel, el bucle de la enfermedad es imposible de romper. El sistema que sostiene nuestra inmunología está colapsado.

Desactivar el bucle en el que estamos atrapados requiere de un entorno limpio. Al eliminar la fricción química, la inflamación sistémica baja. Y, cuando la inflamación baja, el sistema nervioso tiene la claridad necesaria para procesar un trauma emocional o un conflicto psicológico subyacente, sin tener que luchar contra la intoxicación del organismo. Y esto no es fantasía.

### Somos el ecosistema

Una de las claves más sólidas para alinearse con el nuevo paradigma es comprender que la "ecología", desde una mirada profunda, no se trata solamente de salvar los bosques, sino de proteger, a la vez, el ecosistema celular interno, porque materia y psique son, en última instancia, parte de la misma red.

La ilusión que debemos disolver es que existe una fron-

tera real entre nuestro organismo y el planeta. Es fundamental comprender que lo que ocurre en lo micro —la célula— es un reflejo exacto de lo que ocurre en lo macro —el planeta—. El puente lógico y material que une estos dos mundos es la producción humana.

Nuestro cuerpo es un territorio abierto. Por eso, es imperioso desmitificar la visión de la piel como un muro impermeable y verla como un órgano neuroinmunoendocrino de intercambio constante. La respiración del sistema nos muestra cómo el aire, el agua y las sustancias que tocamos se convierten, literalmente, en nuestra sangre y en nuestras células en cuestión de minutos.

Este ecosistema compartido nos muestra que, si el entorno está contaminado por el extractivismo —un modelo económico centrado en la extracción masiva de recursos naturales—, la biología humana, que se alimenta de ese entorno, entrará inevitablemente en un estado de alarma e inflamación. Como lo venimos viendo.

Candace Pert —neurocientífica y farmacóloga estadounidense, 1946-2013— demostró que las emociones son moléculas, neuropéptidos que encajan en los receptores de las células como una llave en una cerradura. El problema de nuestro paradigma industrial actual es que hemos inundado el entorno con "llaves falsas", conocidas como disruptores endocrinos. Están presentes en nuestros cosméticos, plásticos, alimentos procesados y utensilios de cocina (por ej. parabenos, ftalatos, derivados del petróleo y metales pesados).

Son moléculas sintéticas cuya estructura es tan similar a la de nuestras propias hormonas que logran "engañar" a la cerradura celular y acoplarse a ella. Estas falsas llaves actúan como "ruido informacional" que satura los receptores celulares.

El colapso del sistema inmunológico se gesta cuando este gasta su energía combatiendo toxinas y xenoestrógenos —compuestos químicos industriales presentes en cosméticos y alimentos— que ingresan a través de la

piel o de la ingesta. De este modo, el cuerpo pierde la capacidad de reparar los tejidos y de procesar un trauma emocional: el bucle de la enfermedad.

La biocompatibilidad es la clave necesaria para introducir el concepto de que los principios activos puros son aquellos que no generan fricción, justamente por ser biocompatibles con el organismo humano y con el entorno. Son reconocidos genéticamente por la célula, lo que permite que el sistema descanse.

### Formular en favor de lo humano

Entonces, formular, consumir y promover productos con total integridad ecológica —100 % vegetales, libres de gluten, libres de crueldad y sin derivados del petróleo— trasciende la ética ambiental clásica. Es una intervención epigenética directa.

Al utilizar principios activos biocompatibles, les estamos enviando a las células un mensaje de "paz biológica". El sistema reconoce la estructura natural de una resina o de un aceite vegetal, la asimila como nutriente y el sistema de alarma inmunológico puede, finalmente, descansar. La fabricación sustentable deja de ser "marketing verde" para convertirse en medicina sistémica. Cada artículo producido debe tener una coherencia absoluta entre su formulación, su logística y su impacto final.

La decisión innegociable de formular sin agrotóxicos, priorizando lo 100 % vegetal, libre de gluten y libre de crueldad, busca garantizar que no se introduzca estrés biológico en el usuario.

### Y tu envase también

Los envases deben ser una extensión del ecosistema. Los residuos tóxicos y los microplásticos con los que la industria envasa sus productos arrasan los ecosistemas. Abordar la transición hacia el "plástico cero" es una necesidad imperiosa. Hoy ya son tendencia los envases biodegradables y los sistemas de recarga, porque no podemos ignorar que un producto que envenena la tierra al desecharse terminará, eventualmente, envenenando la célula humana.

¿Esta nueva forma de producir altera el tejido social y comercial? Sí. Pero esta Economía Natural fluye en favor del Flujo Vital.

Relacionar esta pureza material con una economía más orgánica, es una meta a la que debemos aspirar quienes queremos producir dentro del nuevo paradigma ■

**La Francia**  
RÚSTICOS

**SELECCIÓN**

CON  
**MASA MADRE**

**SABORES**

**Boniato y Bechamel**  
**Zapallo y Cúrcuma**  
**Calabaza y Mascabo**

Elaborado con masa madre - Harina integral  
Ideal Dietéticas y alimentación saludable

**11 5825-0766** @lafranciabuenosaires

**Nueva Senda**

**Distribuidora Naturista y Dietética**

**Alimentos naturales y orgánicos**  
Cereales, harinas, legumbres, frutas secas

**Superalimentos y Energía Natural**  
Miel, Jalea real, polen

**Hierbas, sabores y orgánicos**  
Especias, hierbas, productos orgánicos, productos importados

**Bienestar y Cuidado personal**  
Suplementos dietarios, Cosmética natural, Medicina alternativa

**¡Envíos a todo el País y ventas en nuestro local!**  
de Lunes a Viernes de 8 a 12 y de 12,30 a 15 hs.

**VENTA POR MAYOR Y MENOR**  
Av. Iturraspe 847 (ex Ruta 8) Villa Lynch, San Martín.  
☎11.7369.1406 | 11.2390.8309  
nueva\_senda@yahoo.com.ar

# El paciente antes que la etiqueta: la homeopatía no receta “para la enfermedad”

Por MV. Jorge S. Muñoz  
Médico veterinario homeópata



Recibo muchas consultas en mi chat de WhatsApp preguntando: ¿Tengo a mi perro con cistitis, qué remedio homeopático puedo darle? Ocurre lo mismo con las dermatitis, las otitis y tantas otras afecciones. Estamos habituados a la lógica del tratamiento idéntico para todos, de acuerdo con la patología que figura en la ficha médica. Sin embargo, la homeopatía funciona diferente. Nosotros necesitamos encontrar el fondo del problema, el desequilibrio interno que provocó esa enfermedad: cómo vive y desarrolla el padecimiento cada individuo. Para comprender esto, imaginemos dos perros que entran al consultorio el mismo día, ambos diagnosticados con dermatitis atópica.

La medicina convencional tiende a colocarles una etiqueta rápida y prescribir exactamente el mismo medicamento para apagar la picazón. Pero cuando nos detenemos a observar, descubrimos dos historias diferentes. El primer paciente es Milo, un Beagle inquieto, caluroso, que busca desesperadamente el suelo frío de la baldosa y cuya piel se irrita más al atardecer, manifestando una impaciencia constante. El segundo es Oliver, un mestizo tímido, friolento, que busca refugiarse debajo del sillón ante cualquier ruido fuerte y cuya picazón empeora en días nublados o cuando se

queda solo en casa. Los dos padecen de una dermatitis importante, pero no comparten nada en su forma de vivir su enfermedad. Los animales no usan palabras para contarnos qué les duele, pero poseen un lenguaje infinitamente más honesto: sus síntomas, su comportamiento, sus cambios sutiles en la forma de estar. De repente se aíslan y no quieren que los toquen, comienza a sufrir el frío que antes no lo sufrían, están más inquietos, caprichosos, irritables, se rascan hasta sangrar, tienen otros síntomas que aparentemente no tienen nada que ver con su dermatitis, como diarreas, vómitos, constipación, dolores.

Todo este cuadro es lo que el homeópata estudia, todos estos síntomas bien modalizados, es decir bien descriptos con horario de agravación, con qué mejorarán y con qué empeoran. El conjunto de estos síntomas individuales son los que me van a servir para encontrar el mejor tratamiento para Milo y para Oliver que a pesar de que tienen la misma “enfermedad” sus tratamientos serán diferentes.

Cuando nos apresuramos a apagar un síntoma físico, cómo quien quita la pila a la alarma contra incendios porque el ruido le molesta, corremos el riesgo de igno-



Desde 1978  
**Homeopatía Veterinaria**  
Dr. Jorge S. Muñoz

Médico Veterinario - Homeópata y cirujano  
Dir. del Centro de Estudios Veterinarios Alternativos (CEVA)

Caracas 595 (y Aranguren) CABA ☎113941-2007 / 4632-3558  
También atención virtual

www.homeovet.com.ar / homeopatia5@gmail.com

rar la causa profunda y eso es peligroso. Frenamos la picazón con corticoides, Apoquel o lo que sea. Nuestro amigo no se rasca mientras toma la pastilla, pero el desequilibrio permanece, su real problema sigue presente y causando daño. Es por eso por lo que cuando suspendemos su tratamiento supresor, el rascado vuelve mucho más intenso que antes. Solo se ocultó la basura debajo de la alfombra.

La homeopatía nos enseña a buscar la similitud: el remedio que no solo atiende la erupción de la piel o la inflamación urinaria, sino que contempla la personalidad, la termorregulación, los factores de estrés y la historia emocional del animal. Tratamos, en definitiva, la totalidad del ser.

La salud no es la mera ausencia de síntomas, sino la armonía fluida entre el cuerpo, la mente y el entorno. Al mirar al individuo detrás del diagnóstico, no solo devolvemos el bienestar físico: honramos profundamente el alma animal.

Será hasta la próxima, con Salud y Alegría ■

Atendemos días Martes y Sábado por la mañana.  
Turnos al ☎113941-2007 y 4632-3558

homeopatia5@gmail.com | Instagram @homeovetmunoz

## Sentimientos y neurobiología

“... los sentimientos son la expresión de la prosperidad o de la aflicción humanas, tal como ocurren en la mente y en el cuerpo. Los sentimientos no son una mera decoración añadida a las emociones, algo que se pueda conservar o desechar. Los sentimientos pueden ser, y con frecuencia son, revelaciones del estado de la vida en el seno del organismo entero: una eliminación del velo en el sentido literal del término.

Al ser la vida un espectáculo de funambulismo, la mayoría de los sentimientos es expresión de la lucha por el equilibrio, muestra de los ajustes y correcciones

exquisitos sin los que, con un error de más, todo el espectáculo se viene abajo. Si hay algo en nuestra existencia que pueda ser revelador de nuestra pequeñez y grandeza simultáneas, son los sentimientos. Empieza a desvelarse la manera en que dicha revelación llega a la mente. El cerebro utiliza varias regiones específicas que trabajan en concierto para representar una miríada de aspectos de las actividades del cuerpo en forma de mapas neurales. Esta representación es un compuesto, una imagen siempre cambiante de la vida en acción. Los canales químicos y neurales que conducen al cerebro las

señales con la que puede pintarse este retrato de la vida son tan específicos como la tela que las recibe. El misterio de cómo sentimos es ahora un poco menos misterioso. Es razonable preguntarse si el intento de comprender los sentimientos tiene algún valor más allá de la satisfacción de la propia curiosidad. Por varias razones, creo que sí. Dilucidar la neurobiología de los sentimientos y de sus emociones antecedentes contribuye a nuestra opinión sobre el problema de la mente y del cuerpo, un problema fundamental para comprender quiénes somos” ■

Fragmento de “En busca de Spinoza”  
de António Damazio.

**CUMPLIMOS 21 AÑOS**

**Laboratorios de Homeopatía y Magistrales**

Flores de Bach, California y ST. Germain

Envíos a domicilio sin cargo

“La naturaleza al servicio de la salud”

Libertad 861, Capital Federal  
(011) 48163040 | ☎+549 11.6130.3645  
pedidosfarmacialibertad@gmail.com  
f/libertadhomeopatia

**FARMACIA DUBIN HOMEOPATÍA**

Medicina Ayurveda  
Fitoterapia - Florales  
Herboristería

☎11 3922-9382

Av. Gral. Mosconi 3199 CABA

**Herboristería Farmacia Laboratorio**

**HERBORISTERIA alsina**

**HIERBAS MEDICINALES NACIONALES E IMPORTADAS**  
**TINTURAS MADRE**  
**PRODUCTOS NATURALES COSMETOLOGÍA**  
**SUPLEMENTOS DIETARIOS ALIMENTOS**

Ventas por mayor y menor - Envíos a todo el país  
Asesoramiento a farmacias y dietéticas

**Adolfo Alsina 2842 (1207) - CABA**  
**Tel. 4931-8253 Fax: 4957-0736**

**FARMACIA HOMEOPATICA DE FLORES**

FUNDADA EN EL AÑO 1934 por J.M. NEGROTTI

Rodolfo Altamiranda  
Farmacéutico

- LABORATORIO HOMEOPATICO
- REMEDIOS FLORALES DEL DOCTOR BACH Y DE CALIFORNIA
- LINEAS COSMETICAS HIPOALERGENICAS
- MEDICAMENTOS ANTROPOSOFICOS

Rivadavia 6157 (1406) Capital  
Tel.: 4633-4141 | Tel/Fax 4631-1199  
☎112568-3143 (sólo mensajes)  
farmaciahomeopaticadeflores

**De la Merced**  
Farmacias y Laboratorios

**Recetas magistrales**  
**Obras sociales**

**Quilmes** Av. Mitre 1401 (11)6047-1850  
**Hudson** Calle 161 n°5806 (11)5817-4173  
**Solano** Av. 844 n°1339 (11)2337-1991

**Homeopatía**  
(11)2550-1850

**Envíos a domicilio**

FarmaciaDeLaMerced DeLaMercedFarmacia

**FORMULAS MAGISTRALES**

**FARMACIA Dialco**

**LABORATORIO HOMEOPATICO**

Silvina RESTA FARMACEUTICA

ABIERTO de LUNES a VIERNES de 9.30 a 20.30hs.  
SABADOS de 9.30 a 15hs.

**PREPARADOR PERMANENTE**

**TEL.: 4259-8374 - 4251-2046**  
**TEL/FAX: 4252-1744**  
**ffialco@yahoo.com.ar**  
**LAMADRID 338 QUILMES**

Desarrollamos productos para la industria - Remitimos a todo el país

Ponele  
**sabor**  
a tus comidas

**BILLI**

VEGETALES DESHIDRATADOS  
ESPECIAS Y CONDIMENTOS  
PRODUCTOS AHUMADOS  
CALDOS Y SOPAS



INGREDIENTES  
SELECCIONADOS



CALIDAD  
SUPERIOR



MÁXIMO  
AROMA Y SABOR



IDEAL PARA  
INDUSTRIAS  
Y GASTRONOMÍA



Caldo instantáneo  
sabor gallina



Caldo instantáneo  
sabor carne



Caldo de verdura  
desgrasado sin sal



Caldo de verdura  
desgrasado 200 porc.



Condimento  
para arroz



Cebolla  
en escamas



Bouquet  
de pimientas



Cacao  
dulce



Condimento  
para paella



Adobo  
para pizza



Hongos  
Deshidratados



Polvo flan  
sin huevo



Curry  
picante



Sal rosada  
del Himalaya

### NUEVOS LANZAMIENTOS

- NUEVO Caldo cocido madrileño con y sin sal.
- Caldo de Pescado Desgrasado sin sal.
- Saborizantes: de quesos crema, de palta para guacamole.
- Nueva línea de Ahumados: Curry, pimentón dulce, pimentón dulce con jamón, ajo en polvo, ajo granulado, cebolla en polvo, cebolla en escamas, sal, Ají molido, pimienta blanca, pimienta negra.
- Nueva línea Premium en frasco vertedor de 100 gr.
- Pimienta blanca, pimienta negra y bouquet de 4 pimientas.
- Merken.
- Curry, Curry picante.
- Sal: con finas hierbas, con finas hierbas y limón.
- Provenzal con limón.
- Garam masala, Baharat, Cinco especias chinas.
- Nuevo! Edulcorante en polvo.
- Caldo de Carne, Pollo y Verduras: Tradicionales, Dietéticos, Desgrasados y Desgrasados Sin sal!
- Salsa Criolla, condimento para ensaladas.
- Ras el hanout.
- Sal del himalaya con hierbas.



www.productosbilli.com.ar | ventasbilli@hotmail.com | ☎ 11 3850-4093 | ☎ 3535-9955

# Sueroterapia: un tratamiento personalizado que complementa el cuidado integral de la salud



Por Dr. Roberto Quiñones Molina  
(MN 96648)  
@dr.quinonesmolina

► Cada vez más personas buscan alternativas que contribuyan a mejorar su bienestar, favorecer la recuperación del organismo y acompañar distintos tratamientos médicos. En ese contexto, la sueroterapia se ha convertido en una herramienta complementaria que, bajo indicación profesional, puede formar parte de un abordaje integral de la salud.

La sueroterapia consiste en la administración intravenosa de soluciones especialmente formuladas con vitaminas, minerales, oligoelementos, antioxidantes, otros nutrientes esenciales y medicamentos. Al administrarse directamente al torrente sanguíneo, estos componentes están disponibles de manera inmediata para el organismo, permitiendo un abordaje rápido y personalizado según las necesidades de cada paciente. Su indicación siempre es individual y requiere una evaluación médica previa.

Dependiendo de cada caso, puede utilizarse como complemento en el tratamiento del dolor, favorecer la recuperación física, contribuir al metabolismo energético, aportar nutrientes específicos o acompañar distintos procesos clínicos de recuperación, dentro de un plan terapéutico integral.

En el centro de Rehabilitación Rebiogral entendemos que cada persona es única. Por eso contamos con diferentes formulaciones de sueroterapia, diseñadas para responder a objetivos específicos:

**Escudo** está orientado al soporte del sistema inmunológico y al fortalecimiento de las defensas del organismo en pacientes seleccionados, especialmente en épocas de mayor circulación de enfermedades respirato-

rias o cuando el médico considera necesario un apoyo nutricional específico.

**Enfoque** aporta nutrientes vinculados al funcionamiento del sistema nervioso y puede indicarse como complemento para favorecer la concentración, la memoria y el rendimiento cognitivo, siempre dentro de un abordaje integral.

**Vigor** está pensado para favorecer la recuperación muscular, acompañar la actividad física y contribuir al cuidado del tejido muscular, tendones y ligamentos, siendo una alternativa para personas activas y deportistas.

**Alivio** forma parte de estrategias terapéuticas destinadas al manejo integral del dolor musculoesquelético y neuropático, complementando los tratamientos de rehabilitación y el abordaje interdisciplinario.

**Energía Vital** aporta nutrientes relacionados con el metabolismo energético, ayudando a disminuir la sensación de fatiga y favoreciendo el rendimiento físico y mental en pacientes seleccionados.

**Colágeno Vital** está orientado al aporte de nutrientes que participan en la síntesis de colágeno, contribuyendo al cuidado de la piel, los tejidos blandos y la salud osteoarticular.

Más allá de la formulación elegida, el objetivo principal es ofrecer un tratamiento seguro, personalizado y adaptado a las necesidades de cada paciente.

En Rebiogral, la sueroterapia forma parte de una propuesta de atención interdisciplinaria, donde cada tratamiento se integra con la evaluación médica y el



trabajo conjunto de distintas especialidades. De esta manera, buscamos acompañar a cada persona con un enfoque integral, priorizando su calidad de vida, su recuperación y su bienestar.

Cabe destacar que la sueroterapia no reemplaza los tratamientos convencionales, sino que los complementa o acompaña cuando existe una indicación médica. Nuestro objetivo es realizar una evaluación integral de cada paciente para determinar si este tratamiento puede aportar beneficios dentro de un plan terapéutico personalizado. No existen soluciones universales: cada persona tiene necesidades diferentes y requiere por

tanto, un abordaje individualizado.

El primer paso siempre es una consulta médica con el **Dr. Roberto Quiñones Molina**, director médico del Centro de Rehabilitación Rebiogral. A partir de esa evaluación, se determina si la sueroterapia es una alternativa adecuada y cuál es la formulación más conveniente para acompañar los objetivos terapéuticos de cada paciente.

En Rebiogral creemos que la mejor medicina es aquella que combina conocimiento científico, experiencia profesional y un trato humano. Por eso trabajamos cada día para ofrecer tratamientos personalizados que acompañen a las personas en cada etapa de su proceso de recuperación y bienestar ■

Centro de Rehabilitación  
Integral REBIOGRAL

@rebiogral

Inf.: 4981-0565/ 6604 / 11 6999-4177

*¡Venimos a cambiar la manera de endulzar!*  
*¡ Nueva !*  
Como el azúcar pero 0 calorías



STEVIA  
DULRI

*Cristalizada*

Eritritol+Stevia



NUEVO  
150 gr.



@STEVIADULRI



0 % CALORÍAS



APTO PARA  
COCINAR



SIN  
AZÚCAR

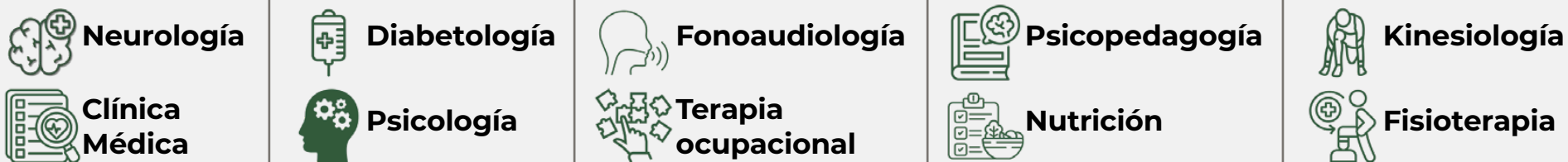


# REBIOGRAL

CENTRO MÉDICO REHABILITACIÓN INTEGRAL  
DR. ROBERTO QUIÑONES MOLINA

## TRATAMIENTOS Y ESPECIALIDADES EN UN MISMO LUGAR

### ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO EN SALUD



### Bienestar y salud

- Masajes terapéuticos
- Alimentación Saludable

### Evaluaciones

- Psicopedagógicas
- Fonoaudiológicas
- Neurocognitivas
- Sensoriales

### Espacio para desarrollo y salud

Con el objetivo de promover el bienestar físico y emocional, los viernes ofrecemos nuestro espacio de Baileterapia, orientado a estimular el movimiento, la coordinación y la expresión corporal en un entorno dinámico y cuidado. Los Sábados la clínica permanece abierta para atención clínica y diabetológica, masajes descontracturantes para aliviar tensiones y el taller de Arteterapia para adultos, un espacio creativo que favorece la expresión y el bienestar integral.

**CONSULTE POR SU OBRA SOCIAL / PREPAGA:** Argentores - Bancarios - CASA (caja de Abogados) - DAS - Dasuten - DOSSP - Galeno - Hospital Italiano - IOMA Jerárquicos Salud - OBSBA - OSCHOCA - OSA (Actores) - OSPACA - OSPETAX OSPIC - OSPOCE - Pasteur - Perfumistas - OSPSA - Swiss Medical - UPCN - Avalian Ceramistas - OSPEDYM - OPDEA La consulta con el Dr. Quiñones Molina se abona de forma particular, excepto para afiliados de OBSBA Y OPSCA que cuenten con CUD

### Asesoramiento a familias y escuelas

Trabajo coordinado con escuelas para compartir información, establecer estrategias y ofrecer un acompañamiento. Orientación pedagógica y terapéutica a las familias, reuniones con familias, escuelas y equipos tratantes intercambios con Centros de integración sobre tipos de intervención pensando en la singularidad y necesidad de cada paciente.



Acceda a todos nuestros  
canales de contacto  
y redes sociales  
escaneando el QR

Turnos e informes: **4981-0565 / 6604** ☎ **116999-4177** (solo mensajes)  
Lunes a viernes de 8.30 a 18hs y sábados de 9 a 15hs.

Av. Hipólito Yrigoyen 4177 - CABA - Única Sede

# Hormonas bioidénticas -parte I-

## Un importante avance de la farmacología



Por Farm. Dra. Miriam Noemí Bruno  
DT Farm. Homeopática Libertad

En los últimos años, un término empezó a sonar con fuerza en el mundo del bienestar y la salud: las hormonas bioidénticas. Se habla de ellas en las redes sociales y entre amigas como si fueran el nuevo "Elixir de juventud", especialmente al llegar a la menopausia o la andropausia. Pero, entre tanta publicidad y promesas asombrosas, ¿qué hay de cierto? ¿qué dice la ciencia? Para entender su éxito, primero hay que comprender qué significa "bioidénticas".

Muchas de las reacciones bioquímicas de nuestro cuerpo están mediadas por un esquema sumamente seguro, en farmacología le llamamos "Sistema de llave y cerradura"; nuestras células contienen receptores (las cerraduras) que sólo una hormona exacta o un neurotransmisor determinado (llaves) pueden hacer contacto y generar una reacción. Esto ocurre no solo con las hormonas sino también con los neurotransmisores como la dopamina, la serotonina, el GABA, etc.

Durante décadas, la medicina utilizó hormonas sintéticas tradicionales que eran muy parecidas a las nuestras, pero no exactas. Cumplían su función, pero a veces la "llave" entraba un poco forzada en la cerradura, lo que podía generar efectos secundarios.

Aquí es donde las hormonas bioidénticas traen una absoluta revolución farmacológica, y es que tienen exactamente la misma estructura química y molecular que las hormonas que produce nuestro propio cuerpo (como el estradiol, la progesterona o la testosterona). Para las células, esta llave es perfecta. El cuerpo no nota la diferencia entre la hormona que fabricó él mismo y la que ingresó desde afuera, porque químicamente son un espejo.

**Naturaleza química de las hormonas bioidénticas**

Respecto a si son naturales o no la respuesta es Sí y No. Suele haber confusión al respecto porque todo lo que comienza con BIO está asociado a algo natural, algo vivo. Conviene hacer algunas aclaraciones, muchas veces se las promociona como naturales porque se extraen de fuentes vegetales como la Soja o el Name silvestre, esto es parte de la verdad ya que dichos extractos contienen fitoesteroides (sapogeninas esteroideas) pero por más que nos frotemos la piel con Soja o consumamos Name en cápsulas, nuestro cuerpo no tiene la capacidad de transformar el 100% de estos compuestos en hormonas.

Es por ello que en un laboratorio farmacéutico, esa materia prima es transformada por un proceso de síntesis en hormonas bioidénticas, por lo tanto, su origen Sí es natural, pero la elaboración es científica.

Para aclarar bien, una hormona es considerada bioidéntica si su configuración química, su peso molecular, sus enlaces y su disposición tridimensional son exactamente iguales a los de la hormona que el cuerpo humano produce de manera endógena.

Las hormonas bioidénticas más utilizadas en la práctica clínica son:

### 1-Estrógenos

Son las hormonas esteroideas predominantemente femeninas. En la terapia bioidéntica se utilizan dos formas más comunes (a menudo denominadas estrógenos humanos naturales):

**17β-Estradiol.** Acción principal: es el estrógeno más potente y abundante en la edad fértil. Regula el ciclo menstrual, mantiene la densidad ósea, protege la salud cardiovascular, mejora la elasticidad de la piel y preserva la función cognitiva y el estado de ánimo.

**Estriol (E3).** Acción principal: es un estrógeno más débil con acción muy específica en las mucosas. Se utiliza principalmente de forma tópica/vaginal para rever-



tir la atrofia urogenital, la sequedad vaginal y prevenir infecciones urinarias recurrentes.

### 2-Progestágenos

**Progesterona micronizada.** Acción principal: prepara el endometrio para la implantación y mantiene el embarazo. En la terapia de reemplazo hormonal (TRH), su función clave es proteger el endometrio contrarrestando el estímulo proliferativo de los estrógenos. Además, tiene un efecto neuroesteroide al interactuar con los receptores GABA en el cerebro, promoviendo el sueño y la calma (efecto ansiolítico).

### 3-Andrógenos y Precusores

**Testosterona.** Acción principal: presente tanto en hombres como en mujeres (en menores concentraciones). Promueve la libido y el deseo sexual, mantiene la masa muscular y la fuerza, preserva la densidad mineral ósea y aporta energía física y vitalidad.

### DHEA (Dehidroepiandrosterona).

Acción principal: prohormona producida por las glándulas suprarrenales. Sirve como precursor intracelular para la síntesis de andrógenos y estrógenos en los tejidos periféricos. Ayuda a la función inmune, la respuesta al estrés y el bienestar general.

Es importante que el uso de dichas hormonas, mas allá de ser bioidénticas, esté evaluada, observada y recetada por un profesional de la salud el cual indicará una serie de análisis previos para poder indicar la dosis adecuada a cada paciente, teniendo en cuenta la edad y el peso, por ejemplo. Las farmacias magistrales podrán entonces a partir de esta receta elaborar las cápsulas, cremas, geles, óvulos para cada necesidad ■

farmacialibertad0@gmail.com

LINEA CACAO

CACAO NATURAL

NO ALCALINO

PURO

SIN AZÚCAR

SIN ADITIVOS

Ingredientes: CACAO 100%

En polvo Variedad MARI

750g

NIBS DE CACAO

TIENDA ILAE

GRADO CLÁSICO

Ingredientes: CACAO 100%

GRANOS DE CACAO DESCASCADOS PARTIDOS Y TOSTADOS

500G

PASTA DE CACAO

TIENDA ILAE

GRADO CLÁSICO

Ingredientes: CACAO 100%

PASTA DE CACAO - NO ALCALINA PURA

500G

1130455825 ATENCION DISTRIBUIDORES

SEGUINOS EN INSTAGRAM @TIENDAILAE

+ DE 60 EMPRESAS QUE NUNCA VISTE

Dietéticactiva

Expo RetailSaludable

22 y 23 de Agosto de 2026

De 12 a 20hs - Pabellón Ocre - La Rural

Av. Santa Fe 4200 (frente a Plaza Italia) - Buenos Aires

NUEVO PREDIO: LA RURAL

El lugar donde

las VENTAS CRECEN

los NEGOCIOS SE REACTIVAN

y la PROFESIÓN EVOLUCIONA

Acreditate gratis y agiliza el acceso

www.retailsaludable.com.ar




Buscamos ser una Pyme sostenible, crear ámbitos laborales empáticos, trabajar con marcas afines a la sustentabilidad... Nadie puede hacer todo, pero todos podemos hacer algo.



ENVÍOS A TODO EL PAÍS - SOLO VENTAS MAYORISTAS

  /ElCeiboDistribuidor | elceibomayorista@gmail.com

Pedidos e informes: AMBA ☎ 11 2455-4525 / INTERIOR ☎ 11 2455-4524



TODOS LOS PRODUCTOS JUAL ESTÁN CERTIFICADOS APTO CELÍACO



# Jual

## JUGOS DE ALOE VERA

### ORGÁNICOS - 100% NATURAL



100% ORGÁNICO

Y como siempre nuestra línea de Aloe Vera con Arándano, con naranja, y con clorofila y un toque de jengibre!

NUEVA IMAGEN  
MISMA CALIDAD

Los jugos de aloe vera orgánico JUAL son la opción ideal para comenzar tu día con energía y vitalidad. Ahora los encontrás en la dietética de tu barrio con NUEVA IMAGEN, sin perder la pureza y los beneficios que tanto te gustan.

- **Hidratación profunda:** Mantiene el cuerpo hidratado desde adentro, favoreciendo una piel más suave y saludable.
- **Digestión equilibrada:** Ayuda a mejorar la digestión y aliviar malestares estomacales.
- **Antioxidantes naturales:** Protege las células de los radicales libres, combatiendo el envejecimiento.
- **Regeneración celular:** Estimula la producción de colágeno, manteniendo la piel firme y joven.
- **Detox natural:** Contribuye a eliminar toxinas, promoviendo una sensación de bienestar general.

# Jual

## STEVIA

Pensado para que lo lleves con vos a todos lados y todo el tiempo. No importa si vas a un café y solo te dan azúcar... Nada te va a privar de seguir cuidándote y disfrutar!

STEVIA  
POCKETNUEVA  
presentación

Stevia Jual en  
SOBRECITOS!  
Dulzura que cabe  
en tu bolsillo



Pedilos al 0-800-444-2230 / 115462 0972

[www.aloejual.com.ar](http://www.aloejual.com.ar) - [info@aloejual.com.ar](mailto:info@aloejual.com.ar)


# El moho y el peligro invisible de las micotoxinas



▶ Durante siglos, los hongos fueron erróneamente estudiados dentro de la botánica, confundiendo con plantas. Hoy la ciencia reconoce que pertenecen a un grupo evolutivo único y completamente independiente: el **Reino Fungi**.

A nivel macroscópico y científico, los hongos son verdaderos motores de vida y transformación. Cuentan con la capacidad de alimentar a poblaciones enteras gracias a su perfil nutricional rico en proteínas de alta calidad, fibra y compuestos bioactivos. En el ámbito de la medicina y la suplementación actual se revelan como potentes adaptógenos —sustancias naturales como el Reishi (*Ganoderma lucidum*) o la Melena de León (*Hericium erinaceus*) capaces de ayudar al organismo a adaptarse al estrés físico y biológico, modular el sistema inmunológico y proteger funciones neuronales—. Sin embargo, mientras la ciencia médica exalta sus propiedades terapéuticas y la alta gastronomía codicia sus perfiles de sabor umami, en el día a día del hogar hay cuidados que no debemos ignorar.

Una mancha grisácea en el pan, una pelusa blanca en la superficie del frasco de mermelada o un punto verde en una naranja... ¿Podemos ignorar estos hongos y consumir el resto del alimento? ¿Cuándo es biológicamente seguro y cuándo representa un riesgo severo para la salud?

## El peligro invisible de las micotoxinas

Para comprender el riesgo es indispensable analizar la estructura del moho. Lo que observamos a simple vista en la superficie de una fruta o un pan —esa capa aterciopelada y colorida— no es el

hongo completo, sino su micelio aéreo junto con millones de esporas microscópicas listas para dispersarse por el aire. Por debajo de esa superficie visible, el hongo desarrolla una red de filamentos tubulares llamados hifas, que actúan como raíces microscópicas. Estas hifas penetran profundamente en la matriz del alimento para secretar enzimas y absorber nutrientes. Por lo tanto, retirar únicamente la porción con color y consumir el resto es el equivalente biológico a cortar las hojas de una maleza dejando sus raíces intactas. El peligro primordial para la salud humana no radica necesariamente en la ingesta del moho en sí, sino en su arsenal químico: las micotoxinas. Estas son compuestos químicos secundarios de alta toxicidad producidos por géneros fúngicos comunes como *Aspergillus*, *Penicillium* y *Fusarium*. Las micotoxinas poseen características que las convierten en un enemigo sanitario formidable: son completamente invisibles, inodoras e insípidas, y exhiben una preocupante termoestabilidad. Esto significa que **no se destruyen mediante el calor; cocinar, hervir, hornear o freír** un alimento contaminado no elimina la toxina. La ingesta de micotoxinas —como las aflatoxinas presentes en granos y frutos secos, o la patulina en frutas— puede desencadenar cuadros de micotoxicosis aguda, pero su peligro más insidioso es el efecto acumulativo a largo plazo. Médicamente, se ha demostrado que la exposición crónica a estas sustancias posee efectos hepatotóxicos severos, produce inmunosupresión entre otras patologías graves ■

## Mohos, criterio médico y sanitario

### ¿Cuándo SÍ y cuándo NO?

▶ La decisión microbiológica de conservar o desechar un alimento colonizado por moho se fundamenta estrictamente en dos variables físicas del producto: su densidad y su contenido de humedad. Los alimentos blandos y porosos actúan como vehículos de transporte rápido, permitiendo que tanto las hifas invisibles como las toxinas se difundan de forma casi instantánea por toda la matriz interna.

#### NO! ROTUNDO (descarte absoluto del producto):

•**Frutas y verduras blandas o jugosas.** Frutillas, tomates, duraznos y naranjas poseen un elevado porcentaje de agua y texturas débiles. El micelio avanza velozmente por el interior, contaminando zonas que lucen perfectamente sanas.

•**Latas, frascos y conservas.** La aparición de moho en una mermelada, salsa de tomate o conserva es un indicador de falla crítica de vacío o contaminación. El ambiente húmedo propicia una difusión total de micotoxinas. Sumado a esto, el metabolismo del hongo puede alterar el pH del producto, reduciendo su acidez y rompiendo la barrera de seguridad que impide la germinación de esporas bacterianas letales, como las de *Clostridium botulinum* (causante del botulismo).

•**Pan y productos de panadería.** Su estructura ofrece caminos abiertos para que las hifas se extiendan de un extremo a otro del producto en pocas horas, incluso si el moho solo es visible en una esquina de la rodaja.

•**Lácteos blandos y embutidos húmedos.** Yogures, quesos cremosos, de untar o ricota, así como salchichas y carnes guisadas, deben desecharse por completo ante la menor señal de contaminación fúngica.

#### ALGUNOS SÍ pero con reservas:

La excepción médica —un sí con reservas— aplica exclusivamente a productos con estructuras sólidas, compactas y de muy baja actividad de agua, donde el hongo encuentra una resistencia física casi insuperable para ramificar sus hifas hacia el interior.

•**Quesos duros y madurados.** Variedades como el Parmesano, Reggiano, Provolone o Manchego son tan densos que el moho queda confinado a la superficie. El protocolo seguro dictamina cortar al menos 2.5 centímetros (una pulgada) alrededor y por debajo de la zona afectada. Es fundamental realizar el corte con un cuchillo limpio que no entre en contacto con el moho para evitar la contaminación cruzada de la sección sana.

•**Vegetales de consistencia firme.** Zanahorias, calabazas o pimientos duros pueden salvarse aplicando la misma regla de remoción de un perímetro de 2.5 centímetros alrededor de la colonia fúngica.

•**Fiambres curados secos.** En productos como el salame o el jamón serrano, la presencia de cierto moho blanco superficial es normal y forma parte del proceso de maduración. Puede limpiarse o rasparse la superficie de forma segura ■

# Jasmine

## SEM GLUTEN

Sin Gluten - Vegano - Sin Lactosa

### WRAP TORTILLAS - GRANOLA - PAN- COOKIES



+54 9 11 3442-1418 / [ventas@baycal.com.ar](mailto:ventas@baycal.com.ar) / [@Jasmine\\_saludable.ar](https://www.instagram.com/Jasmine_saludable.ar)

# Cómo manipular los mohos y hongos en el hogar y jardín



▶ A nivel de micología ambiental y salud pública, la manipulación de hongos en el hogar —ya sea al limpiar el moho de una pared, revisar alimentos en mal estado o cuidar las plantas del jardín— requiere protocolos claros para evitar la inhalación de esporas y la dispersión de contaminantes.

Recomendaciones para manipularlos de forma segura (en el caso de que sea necesario):

## 1. Manipulación de alimentos con moho en la cocina

Cuando detectes un alimento contaminado en la heladera o la alacena, el objetivo principal es evitar que las esporas se dispersen por el aire y contaminen otros alimentos o las vías respiratorias.

•**No huelas el alimento contaminado:** Es una reacción casi instintiva (oler para “comprobar” si está feo), pero médicamente es peligrosa. Inhalar directamente una colonia de moho introduce millones de esporas y micotoxinas directamente en los alvéolos pulmonares, lo que puede desencadenar reacciones alérgicas agudas o ataques de asma.

•**Descarte hermético:** Envuelve el alimento afectado por completo en una bolsa plástica, cerrala bien y tirala inmediatamente al tacho de basura tapado.

•**Limpieza del entorno:** Si el alimento estaba en la heladera o en un frasco, higienizá profundamente la zona donde

apoyaba. Utilizá una solución de lavandina diluida (una cucharada por litro de agua) o alcohol al 70%, ya que el vinagre común no siempre es suficiente para eliminar por completo las estructuras fúngicas de las superficies porosas.

## 2. Manipulación de hongos en el jardín y las plantas

El suelo, el compost y las hojas en descomposición son el hábitat natural de hongos oportunistas como el *Aspergillus fumigatus*.

•**Uso de guantes de jardinería:** Siempre se deben manipular sustratos, tierra o plantas enfermas con guantes. Muchos hongos fitopatógenos (que enferman a las plantas) no nos afectan, pero el suelo alberga hongos microscópicos que pueden ingresar al torrente sanguíneo a través de pequeñas heridas o microcortes en las manos.

•**Evitá levantar polvo fúngico seco:** Al remover el compost o trasplantar plantas que tengan moho blanco superficial en la tierra, humedecé ligeramente el sustrato de antemano. El agua evita que las esporas se vuelvan volátiles y sean inhaladas.

•**Hongos silvestres en las macetas o el césped:** Es común que tras días de lluvia aparezcan sombreritos (setas) en la tierra de las macetas o el jardín. Protocolo: Retíralos usando un guante o una bolsa invertida (como se recogen los desechos de las mascotas) y descartalos. Nunca los

pises ni los cortes con la bordeadora de césped, ya que esto pulveriza el hongo y siembra millones de esporas en todo el jardín.

## 3. Limpieza de moho en estructuras (Paredes, baños o techos)

Si el hongo ha colonizado una pared por problemas de humedad o filtración, la limpieza debe ser meticulosa para proteger la salud sistémica del hogar.

•**Protección personal obligatoria:** Si la superficie con moho es mayor a un metro cuadrado, no la limpies sin protección. Usá un barbijo de alta eficiencia (N95 o superior), antiparras para proteger las mucosas de los ojos y guantes de goma.

•**Jamás cepilles el moho en seco:** Pasar un cepillo o un trapo seco sobre una pared con moho desprende una nube invisible de toxinas y esporas que quedará suspendida en el aire por horas.

•**Método húmedo de eliminación:** Rocía la zona con un producto fungicida o lavandina diluida antes de limpiar. Dejá actuar el producto por 10 o 15 minutos para que destruya la estructura celular del hongo y luego retirá el residuo con un paño húmedo.

•**Ventilación estratégica:** Durante y después de la limpieza, mantené las ventanas abiertas apuntando un ventilador hacia el exterior de la habitación para forzar la salida del aire contaminado de la casa ■

## El caso de los quesos

### La frontera entre el cultivo industrial y el moho salvaje

▶ Es crucial diferenciar los hongos perjudiciales de aquellos que la biotecnología alimentaria utiliza con fines gastronómicos. En el universo lácteo, cepas específicas como *Penicillium roqueforti* (en quesos azules como el Roquefort o Gorgonzola) y *Penicillium camemberti* (en el Brie y Camembert) son inoculadas intencionalmente. Estos hongos han sido seleccionados genéticamente a lo largo de los siglos porque no producen micotoxinas dañinas para el ser humano. Su función es puramente enzimática: descomponen grasas y proteínas para otorgar texturas cremosas y sabores complejos.

Sin embargo, estos quesos no son inmunes a los peligros del entorno. Si un queso azul o un queso Brie se conserva de manera inadecuada en la heladera y desarrolla manchas de moho “salvaje” de color negro, gris o amarillo brillante, estamos ante una contaminación cruzada. En este escenario, las cepas silvestres sí pueden producir toxinas peligrosas y, dada la textura blanda o semiblanda de estos quesos, el producto debe ser descartado inmediatamente para salvaguardar la salud ■

**VIDENCIA - TAROT - NUMEROLOGÍA**

Seriedad y experiencia

**ARIADNA** ☎4583-2061  
☎116237-2505

**DEFENSA PERSONAL**

¡Estamos en todo el país!

Para toda la familia

- ★ Tonifica el cuerpo
- ★ Despeja la mente
- ★ Liberá al ser poderoso que vive en vos

Escaneá para encontrar la sede más cercana

**11 4495-2514**

Más de 40 años dedicados a la enseñanza de TaeKwon-Do

**WELL DONE!**

Teresa Bennati

**DEPILACIÓN DEFINITIVA**

100% confiable

Amplia experiencia

**CONSULTAS: 11 6533-5303**  
(sólo WhatsApp)

- ✓ Cómoda y amigable para la piel. Definitiva para el vello
- ✓ Ideal para el rostro y otras zonas
- ✓ Todo tipo de pelo: negro, blanco (no es láser)
- ✓ No requiere rasurado
- ✓ Solución para hirsutismo y otras causas de vello excesivo y difícil

**VENTA DE PLANTAS**

Aromáticas  
Florales  
Árboles

**El Rey de las Plantas**

Precios accesibles

☎116242-9363  
tossounian97@gmail.com

**ACUPUNTURA** en CABA

Dr. Juan Kitagawa

Médico con Enfoque Holístico Integrativo.  
Posgrado en Estrés.

**Tratamiento del Dolor y Ansiedad.**

"La acupuntura se utiliza desde la antigüedad para mantener Equilibradas a las personas"

☎155767-1467

**El Avellano**

**DIETÉTICA**

**VEGETARIANA**

Viandas de bajas calorías para congelar  
Productos para diabéticos y celíacos  
Hierbas medicinales, frutos secos  
y mucho más en ...

**PASTEUR 605**

LUNES A VIERNES 8 A 19:30 HS

TEL: 4953-5980 | cel. 117120-3264

DIETETICAEAVELLANO@GMAIL.COM

BUSCANOS EN FACEBOOK COMO  
f/DIETETICAEAVELLANO

**SC**

**Silvia Castells**

**SUEROTERAPIA**

EN CABA Y CÓRDOBA CAPITAL

ONCOLOGÍA Acompañamiento integral

ANTIEDAD Prevención y longevidad

DETOX Eliminación de toxinas

RECUPERACIÓN DEPORTIVA Rendimiento y recuperación

Y OTROS Protocolos personalizados

**VACUNAS ANTIEDAD** Prevención y longevidad

TRATAMIENTOS SEGUROS, SUPERVISADOS Y ADAPTADOS A CADA PERSONA.

☎3516 17 1674 | SOLO MENSAJES  
Dra. Castells (MN99172/MP329994)

**Revolución MEV**

**MEV**

**Medicina del Estilo de Vida**

**Dra. Alicia Mercado**

Prevención • Tratamiento • Recuperación de enfermedades con cambios en el estilo de vida

**Oncología Integrativa**

ATENCIÓN EN CABA

CONSULTORIO PRESENCIAL Y VIRTUAL

☎112499-9260

# +2000 PRODUCTOS PARA COMERCIOS

- LEGUMBRES - CEREALES - HARINAS -  
ESPECIAS - PRODUCTOS NATURALES Y  
REGIONALES, PARA CELIACOS Y  
DIABETICOS



## HIERBAS MEDICINALES

DE CULTIVO PROPIO



# Gell Singh®

# Sal marina

## ARGENTINA



**PROMO  
GRATIS  
100 Gs. MÁS**

**FINA**

**GRUESA**

Cont. Neto  
**850g**

Cont. Neto  
**600g**

Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

[www.saldiet.com](http://www.saldiet.com)



WHATSAPP - MENSAJES  
(11) 5164-9268

[saldiet@hotmail.com](mailto:saldiet@hotmail.com)  
[info@saldiet.com](mailto:info@saldiet.com)



# Estrés, Sueño y Adaptógenos Recuperar el equilibrio con Mycelium Inteligencia Fungi



**Por Dra. Elisa Romio**  
Farmacéutica MP 17197 y MN 13059  
DT Mycelium Inteligencia Fungi

En la actualidad, el estrés dejó de ser una respuesta puntual para convertirse en un estado casi permanente. El organismo humano está preparado para reaccionar ante desafíos concretos mediante mecanismos hormonales y neurológicos que aumentan el estado de alerta y movilizan energía. El problema aparece cuando esa respuesta se mantiene activada durante semanas, meses o años: el estrés pasa a convertirse en un factor que altera la salud integral.

El estrés crónico puede afectar el sueño, la concentración, la estabilidad emocional y el rendimiento físico e intelectual. Con el tiempo, también impacta sobre el sistema inmunológico, el metabolismo, la salud cardiovascular y el equilibrio hormonal.

Dormir bien es una parte central del proceso. Durante el sueño, el cerebro reorganiza la información del día, consolida la memoria, elimina metabolitos acumulados mediante el sistema linfático y favorece la recuperación neuronal. Al mismo tiempo, se regulan hormonas, se reparan tejidos, se fortalece la respuesta inmunitaria y se restablece el equilibrio metabólico. Cuando la calidad del sueño disminuye, el estrés tiende a aumentar, el descanso se deteriora aún más, generando un círculo difícil de romper.

En este escenario aparecen los Adaptógenos, sustancias naturales estudiadas por su capacidad de favorecer la adaptación del organismo frente al estrés físico, mental y biológico, contribuyendo al mantenimiento de la homeostasis, es decir, del equilibrio interno. No actúan como sedantes ni como estimulantes clásicos: no buscan forzar una respuesta, sino acompañar los mecanismos fisiológicos que ayudan al organismo a recuperar su

propia capacidad de regulación.

**Mycelium Inteligencia Fungi** se enfoca en **Adaptógenos** de alta calidad, con formulaciones diseñadas para integrar conocimiento tradicional y evidencia científica moderna. Dentro de este enfoque, dos protagonistas centrales son el Reishi y la Ashwagandha, utilizados en formas avanzadas de extractos y polvo para acompañar el manejo del estrés y del insomnio.

**El Reishi (Ganoderma lucidum)** es uno de los hongos adaptógenos más conocidos. Tradicionalmente valorado en la medicina asiática, hoy es objeto de numerosas investigaciones por sus polisacáridos, triterpenos y otros compuestos bioactivos. En Mycelium, el Reishi se presenta como un triple extracto ultracavitado desalcoholizado, estabilizado en una matriz coloidal de glicerina, y en polvo del cuerpo fructífero seco. Esta combinación busca concentrar y preservar sus componentes, ofreciendo un apoyo integrador a la respuesta inmunológica y al equilibrio frente al estrés sostenido, con especial interés en acompañar una mejor calidad del descanso en determinadas personas.

**La Ashwagandha (Withania somnifera)** es una de las plantas adaptógenas más estudiadas en la actualidad. Investigados por su posible capacidad para reducir la percepción del estrés, favorecer un descanso más reparador y contribuir al mantenimiento de niveles saludables de cortisol en personas sometidas a estrés crónico.

Mycelium trabaja con raíz orgánica de Ashwagandha importada de la India, disponible en forma de polvo y en forma de extracto concentrado ultracavitado desalcoholizado, también estabilizado en una matriz coloidal de glicerina. Integrada en un abordaje amplio de la salud, puede convertirse en una herramienta valiosa para quienes se sienten permanentemente acelerados. Sin embargo, ningún adaptógeno reemplaza la base cotidiana: dormir entre siete y nueve horas cuando es posible, mantener horarios relativamente estables, exponerse a la luz natural en la mañana, realizar acti-

vidad física, moderar el consumo de alcohol y ultraprocesados, priorizar alimentos frescos y generar espacios diarios de descanso siguen siendo las acciones con mayor impacto sobre la salud. Los adaptógenos no sustituyen estos hábitos; los acompañan.

Una alimentación variada, rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos, semillas y fuentes adecuadas de proteínas aporta vitaminas, minerales y antioxidantes que participan en múltiples procesos relacionados con el sistema nervioso. Nutrientes como el magnesio, las vitaminas del complejo B, los ácidos grasos omega-3 y determinados polifenoles forman parte de un patrón que favorece el funcionamiento normal del organismo y su respuesta frente al estrés. En este contexto, los alimentos y suplementos funcionales, incluyendo los adaptógenos de Mycelium, se integran como herramientas complementarias dentro de una estrategia equilibrada.

La salud no depende de una única molécula ni de un único producto. Depende de la interacción entre descanso, alimentación, actividad física, gestión emocional, relaciones sociales, ambiente y, cuando corresponde, el uso responsable de recursos complementarios respaldados por la ciencia. Reishi y Ashwagandha, en las formulaciones específicas desarrolladas por Mycelium Inteligencia Fungi, forman parte de este enfoque integrativo. No prometen eliminar el estrés de la vida cotidiana, pero sí acompañar al organismo en su capacidad natural para responder mejor a él.

En un mundo donde el estrés parece inevitable, elegir herramientas que respeten la fisiología, integren evidencia y se apoyen en la naturaleza puede ser un paso importante para recuperar el equilibrio, dormir mejor y cuidar la salud a largo plazo ■

Conocé más en nuestra web [www.mycelium.com.ar](http://www.mycelium.com.ar), escaneando el QR para acceder a nuestro catálogo. **113927-2288**. Si perteneces al sector saludable, visítanos en el stand 111 de Expo RetailSaludable en la Rural el 22 y 23 de agosto de 2026.



## DISFRUTÁ SIN GLUTEN

**SABOR • CALIDAD • BIENESTAR**

En **No + Gluten** elaboramos productos ricos, nutritivos y libres de gluten para que disfrutes todos los días, sin restricciones.



**SIN GLUTEN**  
Certificados y seguros para celíacos.



**INGREDIENTES SELECCIONADOS**  
Naturales, nutritivos y de calidad.



**PARA TODA LA FAMILIA**  
Sabores que todos pueden disfrutar.

*Elegí bienestar.*  
**ELEGÍ NO + GLUTEN.**



CONTACTANOS POR WHATSAPP  
**+549 11 5940 3215**

✉ [administracion@tratenfu.com](mailto:administracion@tratenfu.com)



ENVASE TERMOSELLADO  
SIN CADENA DE FRÍO  
4 MESES VENCIMIENTO



CALIDAD  
GARANTIZADA



HECHOS CON PASIÓN,  
PENSADOS PARA VOS

*Viví sin límites,  
disfrutá sin preocupaciones.*



Tu comida sigue rica.  
Vos, más saludable!

POTASIO 33% SODIO 66%

# Sal Marina® Gell Singh®



Gell Singh® en las mejores tiendas del país.

[www.saldiet.com](http://www.saldiet.com)

WHATSAPP - MENSAJES  
(11) 5164-9268

[saldiet@hotmail.com](mailto:saldiet@hotmail.com)  
[info@saldiet.com](mailto:info@saldiet.com)



Por las docentes de IATENA, chef naturista Karina Mariani y chef naturista Mariana Mosler

# Incorporá Hongos en tus comidas!

## • SOPA DE CHAMPIÑONES

### Ingredientes

Hongos secos, 10 gr  
Champiñones frescos, 200 gr  
Cebolla, 1  
Apio, 2 tallos  
zanahoria, 1  
Tomillo, 1 ramita  
Aceite de oliva, 1 cda.  
Caldo vegetal o agua, 1 litro  
Arroz integral, 100 gr  
Sal y pimienta, a gusto

**PREPARACIÓN:** Limpiar los champiñones, cortarlos en rodajas. Cortar en cubitos la cebolla, los tallos del apio y la zanahoria. Picar el ajo. Poner en una olla el aceite y agregar el ajo picado, la zanahoria, la cebolla y el apio. Dorar 5 minutos a fuego bajo. Incorporar los champiñones, el caldo o agua, el arroz, la sal, la pimienta y el tomillo. Cocinar lentamente 30 minutos. Terminar de cocinar, hasta que el arroz esté tierno.

## • EMPANADAS DE HONGOS Y ZAPALLO

### Ingredientes

Tapas para empanadas, 12 u.  
Champiñones, 250 gr  
Cebolla, 1  
Espinaca, 6 hojas  
Sal y pimienta, a gusto  
Zapallo, 700 gr  
Ralladura de 1 limón  
Aceite de oliva, 2 cdas.

**PREPARACIÓN:** Cortar el zapallo en cubitos, la espinaca entera y la cebolla al medio. Limpiar y cortar en cuartos los champiñones. Colocar los vegetales en una fuente para horno, rociar con aceite de oliva. Salpimentar.

Asar en el horno a 180 grados hasta que los vegetales tiernicen.

Armar en un bol la mezcla de las empanadas pisando un poco con tenedor los vegetales. Agregar la ralladura. Armar las empanadas y hornear hasta que la masa dore.

## • CAZUELA DE MIJO Y HONGOS

### Ingredientes

Zapallo Cabutia (el de cascara verde), ½ u. mediana  
Mijo cocido, 200 gr (para obtener 200 g de mijo cocido aproximadamente, necesitamos 100 gr de mijo crudo)

Verdeo, 1 varita

Cebolla, 2 u.

Morrón rojo o verde, ½ u.

Hongos de pino, un puñado (aprox. 10 trozos)

Aceite de oliva, c/n

Ajo, 1 diente

Jengibre, un trocito

Sal integral, a gusto

**PREPARACIÓN:** Lavar muy bien el mijo y poner a remojar por 12 horas. Pasado el tiempo de remojo enjuagar y cocinar durante 15 a 20 minutos en dos partes de agua por una de mijo a fuego muy bajito y en una cacerola con tapa. Hidratar los hongos durante 1 hora. Quitar las semillas del medio zapallo y sin retirar la cáscara poner a cocinar en el horno hasta que esté PP tierno. Picar las cebollas el morrón y el verdeo, reservar. Rallar el ajo y el jengibre y poner en una sartén con un poquito de aceite de oliva y fuego muy bajito. Saltear junto con las cebollas, el morrón, los hongos remojados y escurridos y una pizca de sal para que deshidraten los vegetales. Una vez cocido el zapallo "rascar" un poco del fondo, unas dos cucharadas y



# IATENA

Cursos cortos online

## ► AGOSTO

### • Formación en Repostería integral sin gluten

Por chef naturista **Karina Mariani** y chef naturista **Mariana Mosler**

Duración: 3 Módulos de 4 clases cada uno (una clase semanal, los jueves).

Inicio: Jueves 13 de agosto, de 19 a 21 hs.

**ABIERTA LA INSCRIPCIÓN**

info@iatena.com | www.iatena.com | Tel. 11 2376-4898

mezclar con el mijo cocido para que se una. Reservar. Unir el mijo cocido con el salteado de vegetales y hongos e incorporarlo dentro del zapallo cocido. Calentar para servir y decorar con el verdeo picado.

## • FAINÁ DE GARBANZOS Y HONGOS

### Ingredientes

Harina de garbanzos, 2 ½ tazas

Agua, 3 tazas

Aceite, 6 a 8 cdas. de aceite de oliva

Sal, 2 cditas.

Pimienta, a gusto

Hongos portobellos o champiñones, 50 g

**PREPARACIÓN:** En un bol colocar la harina y el agua, dejar remojando de 12 a 24 horas. Limpiar con un paño húmedo los hongos filetearlos y reservar. Pasado el tiempo de remojo de la harina agregar el aceite, la sal, la pimienta y los hongos integrar muy bien, reservar. Precalentar horno fuerte 180, 190 grados. En una pizzera disponer un buen chorro de aceite y llevar unos minutos al horno hasta que se caliente, sin que se queme. Retirar la pizzera del horno, volcar la mezcla y llevar a cocción durante 50 minutos. Se verá dorada y sequita, apagar el horno y dejar abierto para que vaya bajando la temperatura lentamente antes de sacarla.

iatenainstituto | info@iatena.com

## Tu bienestar tiene un nuevo aliado

Un solo superfruto.  
11 razones para sentirte mejor.

www.nuggetblue.com.ar | @nuggetblueok

## Tu vida más ligera y saludable

### LECHE DE COCO

Enriquece preparaciones saladas o dulces. Rica en minerales y vitaminas. Proba sumarla a tus pancakes.

### AZÚCAR DE COCO

Sin refinar y con bajo índice glucémico. Endulza naturalmente.

### LECHE COCONUT

Ideal repostería licuados y smoothies.

### AGUA DE COCO

Fuente de electrolitos. Repone energía de forma natural. Sumala a tus licuados y cócteles.

ENVÍOS AL INTERIOR

eureciclo

ENERGÍA RENOVABLE

FUTURO SUSTENTABLE

COCONUT-BASED

DESDE 1992

112283-8183 | qualicoco | infocuali25@gmail.com | Sanfu SA | Mendoza 1725 - CABA

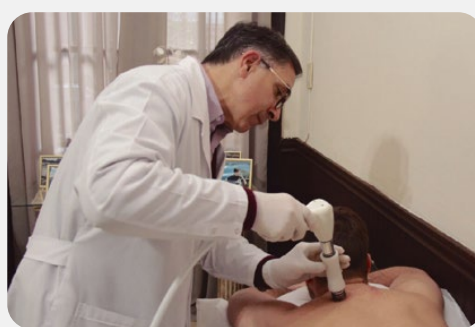


# REBIOGRAL

CENTRO MÉDICO REHABILITACIÓN INTEGRAL  
DR. ROBERTO QUIÑONES MOLINA

## RECUPERÁ TU BIENESTAR CON UN ENFOQUE MÉDICO INTEGRAL

Evaluación médica personalizada y tratamientos innovadores para mejorar tu calidad de vida.



- Ozonoterapia.
  - Tratamientos regenerativos con Proloterapia.
  - Plasma Rico en Plaquetas (PRP).
- El Objetivo es disminuir el dolor, mejorar la funcionalidad y optimizar la calidad de vida.

### Un abordaje médico integral centrado en la persona

En el Centro Médico de Rehabilitación Integral Rebiogral trabajamos desde hace más de 25 años en el tratamiento del dolor crónico y el abordaje integral de la discapacidad, combinando experiencia clínica, tecnología médica y una mirada humana y personalizada.

Nuestro enfoque se basa en la medicina integrativa, un modelo que articula la medicina convencional con estrategias terapéuticas complementarias basadas en evidencia científica, con el objetivo de tratar no solo la enfermedad, sino a la persona en su totalidad

### Medicina Integrativa: una visión amplia del proceso de salud

La medicina integrativa entiende que el dolor y muchas enfermedades crónicas no pueden abordarse únicamente desde el síntoma. Requieren una evaluación global que contemple aspectos neurológicos, musculoesqueléticos, metabólicos, emocionales y funcionales.

En Rebiogral integramos:

- Evaluación médica especializada en neurología y terapia del dolor
- Intervencionismo eco-guiado para tratamiento localizado
- Rehabilitación funcional personalizada
- Tecnología de última generación (ondas de choque, láser de alta intensidad, fisioterapia)
- Sueroterapia endovenosa como complemento terapéutico
- Programas de medicina preventiva y revitalización.

### Abordaje del dolor crónico

El dolor crónico (musculoesquelético y neurológico, no oncológico) afecta la autonomía, el estado de ánimo y el desempeño diario.

Nuestro abordaje incluye:

- Diagnóstico preciso y evaluación funcional integral
- Tratamientos médicos personalizados
- Procedimientos mínimamente invasivos
- Rehabilitación intensiva y progresiva
- Seguimiento continuo

Trabajamos para que el paciente no solo alivie el dolor, sino que recupere movilidad, equilibrio y capacidad funcional.

### Discapacidad y Rehabilitación Integral

Acompañamos a niños, adultos y adultos mayores con condiciones neurológicas, motoras o enfermedades crónicas que generan limitaciones funcionales. El tratamiento se diseña de manera interdisciplinaria, articulando:

- Kinesiología
- Terapia ocupacional
- Psicología y neuropsicología
- Psicopedagogía
- Fonoaudiología

Nuestro propósito es favorecer la autonomía, potenciar capacidades y brindar apoyos adecuados según cada etapa de la vida.

**Atención personalizada – Evaluación integral**  
**Tecnología aplicada a la rehabilitación.**

Turnos e informes: **4981-0565 / 6604** ☎ **116999-4177** (solo mensajes)  
Lunes a viernes de 8.30 a 18hs y sábados de 9 a 15hs.



**Accede a nuestras  
redes a través del QR**

Av. Hipólito Yrigoyen 4177 - CABA - Única Sede



## Prestigia tu comercio con cosmética vegetal de autor

► En Boti-K Puro Vegetal creamos que cada comercio comunica a través de lo que elige ofrecer. Desde hace más de 15 años desarrollamos en Argentina una cosmética vegetal honesta, nacida de una necesidad real y sostenida por la innovación, el conocimiento técnico y un compromiso profundo con el bienestar de las personas y el cuidado del ambiente. Desarrollamos productos **100% plant-based, veganos y libres de gluten**, elaborados con materias primas nobles, desarrollo propio y una mirada que integra naturaleza, respaldo técnico e industria nacional. Porque la coherencia también construye confianza.

Sumar Boti-K no es solo incorporar una nueva línea: es ofrecer una experiencia de bienestar, prestigiar tu punto de venta y acompañar a consumidores que buscan productos que cumplen lo que prometen. A través de nuestra **Tienda Mayorista** podés acceder al catálogo completo, comprar de forma simple y directa, y contar con acompañamiento comercial para construir relaciones de largo plazo. Sumate a nuestra red de aliados. Evolucionemos juntos ■

Para más info [www.boti-k.com](http://www.boti-k.com) o en [tienda@boti-k.com](mailto:tienda@boti-k.com)

11 3288 9561



## Comer mejor, sin complicarte Descubrí el lado más dulce de Arroccitas

► Las preferencias de los consumidores siguen evolucionando y, con ellas, también las propuestas de la industria alimentaria. **Arroccitas** presenta sus nuevas **Arroccitas Bañadas**, disponibles en sus variedades **Chocolate y Frutilla**, una innovación que amplía el universo de la marca con una propuesta que combina la crocancia de las galletas de arroz integral con una deliciosa cobertura. Las nuevas Arroccitas Bañadas aportan **94 kcal** cada dos galletitas, convirtiéndose en una alternativa para acompañar la merienda o la colación de toda la familia.

*"Hoy las familias buscan productos que acompañen una alimentación más equilibrada, pero que al mismo tiempo sean ricos y despierten el entusiasmo de los chicos. Con Arroccitas Bañadas quisimos crear una propuesta que conserve la esencia de la marca y transforme una galleta de arroz en una experiencia diferente para compartir", destaca María Magdalena Gandolfo,*



Brand Manager de **Cerealko**.

Disponibles en presentaciones de 72 gramos, las nuevas variedades Chocolate y Frutilla llegan para ampliar las opciones dentro del segmento de alimentos saludables, acompañando a consumidores que buscan disfrutar de nuevos sabores sin alejarse de un estilo de vida más consciente. Con este lanzamiento, Cerealko acompaña a las familias a incorporar pequeños cambios que hacen la diferencia. Cree que comer mejor puede ser simple, rico y parte de la vida cotidiana. No busca reemplazar momentos de disfrute, sino transformarlos en mejores elecciones ■

Para más info [arroccitasargentina](https://www.arroccitasargentina.com) [www.cerealko.com.ar](https://www.cerealko.com.ar)

## Recetas CHACABUCO Cuadrados de zanahoria y especias sin gluten

### ► INGREDIENTES

Para 8 porciones

150g de azúcar rubia  
½ taza (80ml) de aceite girasol o vegetal  
2 huevos  
2 cditas. de esencia de vainilla  
240g de blend de harinas sin gluten con legumbres y semillas Chacabuco  
2 cdita. de polvo para hornear  
½ cdita. de bicarbonato de sodio  
½ cdita. de goma xántica  
1 pizca de sal  
1 cdita. de canela en polvo  
1 cdita. de jengibre en polvo  
½ cdita. de nuez moscada rallada  
250g de zanahoria rallada gruesa (2-3 zanahorias medianas)  
100g de nueces picadas, más extra para decorar

### Icing queso crema (glaseado)

1 pote grande de queso crema firme (280g aprox)  
100g de azúcar impalpable y ralladura de 1 limón

**PROCEDIMIENTO:** Precalentar el horno a 160°C. En un bowl grande colocar el azúcar, aceite, huevos, vainilla y mezclar bien con un batidor de mano. Agregar el blend de harinas, polvo de hornear, bicarbonato, goma xántica, sal, canela, jengibre y nuez moscada y mezclar bien.

Agregar la zanahoria rallada y las nueces y mezclar hasta integrar. Colocar en un molde rectangular de 18 cm x 25 cm aprox. y hornear por 35-40 minutos o hasta que esté listo.

Mientras el budín se enfría, preparar el icing. En un bowl, mezclar el queso untado con el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa. Desmoldar el budín, cubrir con el icing una vez frío, y decorar con ralladura de limón y nueces antes de servir ■

Encontrá más recetas en: [www.alimentoschacabuco.com](http://www.alimentoschacabuco.com)

[@alimentoschacabuco](https://www.instagram.com/alimentoschacabuco)



CON PUBLICACIONES  
CIENTÍFICAS  
QUE LO RESPALDAN

# NUESTROS PRODUCTOS



### KYOJIN FORTE

probióticos en comprimidos,  
10 veces + potente y duradero



### INSUMO INDUSTRIAL KYOJIN

para desarrollar tus propios  
productos con probióticos



### KYOJIN GOLD

probióticos en gotas, con vitamina B12,  
zinc, selenio y cobre, para un  
completo bienestar



### REPELENTE KYOJIN

para adultos y niños, protege a toda  
la familia de mosquitos e insectos



### BIOLARVICIDA KYOJIN

elimina las larvas de mosquitos  
y jejenes del hogar.  
100% ecológico- no tóxico.  
SIN LARVAS NO HAY MOSQUITOS.



### BARRA DE CEREAL KYOJIN

probióticos y prebióticos  
en barra de cereal  
con vitamina B12  
(indispensable para veganos)



### PROBIÓTICOS KYOJIN EN CÁPSULAS

probióticos y prebióticos  
(inulina- FOS) en cápsulas  
por 30 y 120 unidades



### PROBIÓTICOS KYOJIN

probióticos en gotas  
por 60 y 180 ml



CONOCÉ MÁS  
EN NUESTRA WEB

[www.kyojin.com.ar](http://www.kyojin.com.ar)

[kyojinoficial](https://www.instagram.com/kyojinoficial)

## Campo Ramón: una yerba agroecológica con identidad propia

► Producida en Misiones, combina dos tipos de molienda para lograr un sabor equilibrado, con cuerpo y menor contenido de polvo. El Ceibo es su representante y distribuidor exclusivo en Caba y Provincia de Buenos Aires. Yerba mate Campo Ramón nace en la localidad misionera del mismo nombre, ubicada a pocos kilómetros de Oberá y reconocida por su compromiso con la producción agroecológica. Allí, la yerba es cultivada sin el uso de agroquímicos, respetando los tiempos de la naturaleza y el equilibrio del ecosistema. El producto - un desarrollo de los ingenieros agrónomos Nicolás Ambi y Rodolfo Vicetto - se elabora junto con la Cooperativa Agropecuaria El Colono, responsables de Grapia Milenaria, una yerba emblemática de la región. A partir de esa experiencia se desarrolló Campo Ramón, una evolución pensada para quienes buscan un mate con carácter, pero de sabor más suave y equilibrado. Su principal diferencial está en el **blend de moliendas**: un 70 % de molienda convencional y un 30 % de molienda más



gruesa, tanto de hojas como de palos. Esta combinación permite conservar el cuerpo y el sabor característicos de la yerba misionera Grapia, moderar su intensidad y obtener un producto con menor contenido de polvo.

A este proceso se suma un estacionamiento natural de entre 12 y 18 meses, etapa durante la cual la yerba obtiene gradualmente sus características propias de aroma, color y sabor.

Yerba Campo Ramón estará disponible en presentaciones de 500 gramos, un kilo y bolsones de 10 kilos. Llegará a dietéticas, cadenas y comercios especializados a través de El Ceibo, representante y distribuidor exclusivo de la marca en la Ciudad Aut. de Buenos Aires y en toda la Pcia. de Buenos Aires. Una nueva propuesta para descubrir otra manera de tomar mate: agroecológica, naturalmente estacionada y con una molienda especialmente desarrollada para ofrecer suavidad sin perder identidad ■

Para más información  
elceibomayorista@gmail.com  
11 2455-4523

## NUTRISA panificados libres de gluten, de la mano de Tratenfu

► Con más de 40 años de trayectoria en Chile, la reconocida marca NUTRISA llega al país a través de Tratenfu SA, empresa con 20 años de presencia en el mercado nacional. En esta primera etapa, presenta su propuesta de panificados libres de gluten, aptos para celíacos y para toda la familia. Budines y snacks se sumarán en una segunda etapa.

La línea completa de panificados de larga vida útil, elaborados a base de arroz, maíz, mandioca y otras materias primas naturalmente libres de gluten ofrece:

**Prepizsa:** base lista para hornear.

**Mini Baguette:** para acompañar embutidos, quesos, preparar sándwiches y hot dogs.

**Molde Blanco:** un pan de miga suave y esponjoso, ideal desayuno o la merienda diaria.

**Molde con Semillas:** una versión con más fibra y textura.

**Pan Pita:** liviano y versátil, perfecto para sándwiches con el relleno que más te guste.



**Tortillas:** ideales para preparar wraps, tacos o cualquier receta que necesite una masa para enrollar, sin perder flexibilidad ni sabor.

Todos los productos están certificados y elaborados bajo estrictos controles de calidad

para garantizar que sean seguros para las personas celíacas, sin trazas de gluten y con ingredientes seleccionados por su valor nutricional.

El packaging cuenta con un envase termosellado, no requiere cadena de frío y permite conservar los productos durante un período de cuatro meses.

De la mano de la estructura comercial de Tratenfu, NUTRISA llegará a todo el país. La empresa invita a dietéticas, supermercados y comercios interesados en incorporar la línea a su oferta a ponerse en contacto para conocer las condiciones comerciales y sumarse a esta primera etapa de distribución en la Argentina ■

Para más información  
y contacto comercial:  
11 5940 3215  
administracion@tratenfu.com

**La Mielisima**  
Su más dulce elección  
Mieles de diferentes orígenes florales  
y productos Gourmet  
RODRIGUEZ PEÑA 99 (esq. Bartolomé Mitre), CAP. 4381-8198

**Almacén Naturista**  
"La boutique de las dietéticas"  
Av. Pte. Perón 3378 (Av. 64)  
San Martín - Buenos Aires  
4713-9559 | almacenaturista@gmail.com  
Horario de lunes a viernes de 9 a 13hs y de 16.30 a 20hs.  
Sábados de 8 a 13 y de 16.30 a 20hs.

**dietética La Pradera**  
de Nélida Anea  
complementos alimentarios para adelgazar - libros  
celulitis - diabetes - celíacos - várices  
estrías - hierbas - cosmética natural  
Jaureche 943 a mts. Est. Rubén Darío - Hurlingham  
Tel. 117706-2699 dieteticapradera@hotmail.com

**El Ceibo**  
Distribuidor Mayorista de Alimentos para Dietética

EL MATE ES PARTE DE NUESTRA IDENTIDAD... PARA CADA GUSTO, UNA YERBA...

**YERBA MATE KALENA**

**Distribuidores exclusivos**

**CAMPO RAMON BLEND**  
YERBA MATE DE MISIONES

**YERBA MATE SILVESTRES**

**NUEVO LANZAMIENTO**

**AL PAL**  
YERBA MATE FUNCIONAL

**Ka-a**

**JESPER**

**Kraus**

ENVÍOS A TODO EL PAÍS

SOLO VENTAS MAYORISTAS

/ElCeiboDistribuidor SEGUINOS

AMBA 11 2455-4525 INTERIOR 11 2455-4524

elceibomayorista@gmail.com

## Etiquetado frontal

## ¿Puede una flexibilización del sistema afectar la salud pública?

La posibilidad de avanzar hacia un etiquetado común dentro del Mercosur abrió una fuerte discusión entre organismos sanitarios, profesionales de la nutrición y sectores productivos. El punto central es determinar si la armonización regional mantendrá los estándares actuales o implicará una reducción de las exigencias que hoy rigen en Argentina.

La Federación Argentina de Graduados en Nutrición (FAGRAN) advirtió que cualquier modificación que se aparte del Modelo de Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud podría significar una pérdida de calidad en la información que recibe la población. Según la entidad, el sistema argentino constituye actualmente uno de los más rigurosos de la región.

Los defensores de una flexibilización sostienen que los criterios actuales generan dificultades operativas, diferencias con los mercados regionales y escasos incentivos para la reformulación de productos. También argumentan que la gran cantidad de sellos presentes en algunos envases podría disminuir su capacidad informativa.

Desde la perspectiva sanitaria, en cambio, el temor es que una reducción de los estándares derive en una menor identificación de productos con excesos de nutrientes



críticos, una menor comprensión por parte de los consumidores y un debilitamiento de otras políticas asociadas, como las restricciones publicitarias dirigidas a niños y la protección de los entornos escolares. El debate también involucra un aspecto educativo. Los octógonos no fueron concebidos como una herramienta aislada, sino como una puerta de entrada para que la población aprenda a interpretar la información nutricional y tome decisiones más conscientes. En ese sentido, muchos especialistas sostienen que el próximo paso no debería ser retirar advertencias, sino profundizar la educación alimentaria y enseñar a leer las etiquetas completas.

Quizás allí se encuentre la discusión más importante. Más allá de los cambios regulatorios que puedan producirse, la verdadera meta continúa siendo la misma: que las personas comprendan qué están consumiendo y cuáles son las consecuencias que esas elecciones pueden tener sobre su salud ■

## Excesos de sal y azúcar

## ¿Qué enfermedades pueden afectar en la infancia?



El consumo excesivo de sal y azúcar desde edades tempranas no solo afecta la salud infantil, sino que también puede influir en el desarrollo de enfermedades a lo largo de la vida. Los hábitos alimentarios adquiridos durante la niñez suelen mantenerse en la adultez, por lo que una alimentación equilibrada resulta fundamental para prevenir problemas de salud futuros.

## Por exceso de sodio

•**Hipertensión arterial temprana.** Aunque suele asociarse a los adultos, la presión arterial elevada también puede presentarse en niños y adolescentes. Diversos estudios muestran que una ingesta excesiva de sodio puede contribuir al aumento de la presión arterial desde edades tempranas.

•**Sobrecarga renal.** Los riñones son los encargados de eliminar el exceso de sodio. Un consumo elevado obliga a estos órganos a realizar un mayor esfuerzo para mantener el equilibrio de líquidos y minerales del organismo.

•**Alteración del paladar.** Los niños acostumbrados a alimentos muy salados pueden desarrollar una preferencia por sabores intensos y rechazar alimentos naturalmente más suaves, como verduras, frutas o legumbres.

## Por exceso de azúcar

•**Sobrepeso y obesidad infantil.** El consumo frecuente de bebidas azucaradas, golosinas y productos ultraprocesados favorece un exceso de calorías que puede contribuir al aumento de peso y la obesidad infantil.

•**Resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.**

El exceso de azúcares libres, especialmente cuando se combina con sedentarismo y exceso de peso, puede favorecer la aparición de resistencia a la insulina, un factor de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2.

•**Caries dentales.** Las bacterias presentes en la boca utilizan los azúcares como fuente de energía y producen ácidos que dañan el esmalte dental, favoreciendo la aparición de caries.

•**Hígado graso no alcohólico.** Diversas investigaciones han asociado el consumo elevado de azúcares añadidos, particularmente la fructosa presente en bebidas azucaradas y productos ultraprocesados, con un mayor riesgo de acumulación de grasa en el hígado.

Cuidar cómo alimentamos a nuestros niños y niñas es una inversión en salud. Favorecer el consumo de alimentos frescos, agua, frutas, verduras y preparaciones caseras ayuda a construir hábitos que pueden acompañarlos durante toda la vida.

La OMS recomienda que los niños, al igual que los adultos, no superen los 5 gramos de sal por día (aproximadamente una cucharadita, aunque en niños es el techo máximo absoluto) y que los azúcares libres (aquellos que se agregan a los alimentos, con especial atención a los provenientes de ultraprocesados como el jarabe de maíz de alta fructosa) aporten menos del 10% de las calorías diarias, siendo ideal mantenerlos por debajo del 5%. Para un adulto promedio esto equivale aproximadamente a 25 gramos diarios, unas 6 cucharaditas de azúcar, aunque el límite máximo permitido (el 10%) sería el doble: 50 gramos o 12 cucharaditas ■

**Gell Singh®**

**Sal marina** finay corregidiza

**LIBRE DE ADITIVOS**

**100% NATURAL ORGANICO**

**NUEVA !! PRESENTACION**

**con SALERO**

**PRACTICO**

**ECONOMICO**

**bolsita: RECARGA**

**Cont. Neto. 500g**

**saldiet@hotmail.com / www.saldiet.com /**

**54 11 5164-9268**

50 ANIVERSARIO



# Saldiet®

DharamSingh®

CLORURO DE POTASIO.  
Origen Alemania.

1ª Calidad:



## Para disfrutar del sabor de todas tus comidas



[www.saldiet.com](http://www.saldiet.com)



WHATSAPP - MENSAJES  
(11) 5164-9268

[saldiet@hotmail.com](mailto:saldiet@hotmail.com)  
[info@saldiet.com](mailto:info@saldiet.com)

# La espiritualidad desde el cuerpo



**Por Alejandra Brener**  
Lic. en CC de la Educación  
Ter. Corporal - Bioenergetista



La espiritualidad representa el arte de trascender la realidad material y elevar la consciencia. Siendo algunos de sus canales y nutrientes: la meditación, el asombro y el entusiasmo.

La **meditación** consiste en enfocar la atención en algún lugar interno sin la influencia de relatos, es una práctica que focaliza en la calma mental y corporal. Una de las herramientas más poderosas que te acerca a este estado es la práctica de la respiración consciente. Respirar acarrea un movimiento total del cuerpo. Cada acción se desarrolla enteramente vinculada con el flujo respiratorio. Al profundizar en este mecanismo, se produce como una ola interna que amplía la zona donde circulan los relatos y, cuando aparece la calma, se abre una ventana que te conduce a lo no controlado.

Meditar aquietta los pensamientos apresurados, y habilita la sensación de asombro. Este estado, suele manar inesperadamente y tiene una particularidad: interrumpe la inercia o el agobio elevando la energía. Genera preguntas sin respuestas y fomenta los actos creativos porque escapa al entendimiento o a la razón. Durante y después de la meditación aparece la pausa y al advertir tranquilidad puedes contemplar tu entorno

sin ser absorbida por la ansiedad del futuro o los resultados. Te conduce a habitar el presente, y es ahí, cuando se produce esa simultaneidad entre tu interior y el entorno. En los minutos de quietud, puede ocurrir una maravilla: te topas con las sutilezas de la vida. Son hechos simples, cotidianos, que, cuando andas velozmente, ignoras. Por ejemplo, te cruzas con el andar de una hormiga, u observas el vuelo de las hojas. Solo detenerse y dejar que el tiempo transcurra observando con conciencia y sin expectativas. Es un hábito que te sumará vitalidad porque **entusiasmo**, un estado que te acercará a la pulsión de vida y conectará con la naturaleza de las cosas. A algunas personas le despierta inspiraciones creativas. La inspiración y el entusiasmo juntos no son dones de pocos, son un estado natural de todos. Hacen emanar lo esencial, lo puro de sí. En tiempos difíciles, funcionan como una fuerza vital que impulsa acciones, permite enfocar la mente, y da la energía necesaria para superar conflictos. Son estados que, cuando fluyen habitualmente, suavizan modos de interpretar el mundo, y acercan nuevos pensamientos innovando la manera de resolver problemas o imprevistos. Busca poner en práctica estos puntos que te mencioné y fijate si notas algún cambio en tu cotidianidad ■

alejandrabrener@gmail.com  
f Alejandra Brener Bioenergética  
e espacioatierra

Somos naturaleza y seguimos un calendario milenar

# Celebración de la Corpachada: Somos en comunidad



**Por Jimena Ramos Lanciotti**



Con la llegada de agosto celebramos - desde la cosmovisión andina y pueblos originarios - el día de la Corpachada o Pachamama. Ceremonia tradicional en la que le damos de comer a la Pachamama fortaleciendo los lazos que tenemos con ella y con la comunidad. Comenzamos haciendo un pozo en la tierra; cada año debe hacerse en el mismo lugar y lo ideal es que lo haga la misma persona. Ese lugar tiene toda la energía del año anterior. Preparamos alrededor de la boca de la "Pacha" los cuencos, platitos con las semillas, alimentos que preparamos. Primero le damos de comer a ella y después que pasaron todas las personas a agradecerle, recién allí, lo hacemos nosotras/os. De esta manera manifestamos la abundancia de todo lo que nos alimenta física y emocionalmente. Tengamos en cuenta que no sea comida procesada, ni caramelos ni cigarrillos comerciales. Suele haber papas, habas, maíz, tamales, mote, locro, guisos, sopas, yerba mate. Las hojas de coca y tabaco son infaltables en nuestro norte. Comenzamos con lo salado, luego fruta para lo dulce o semillas de algarroba y sigue la bebida. La Pacha comienza a desperezarse preparándose para el próximo mes. Todo acompañado de cantos y cajitas copleras.

Los rituales se diversifican según la región andina (Bolivia, Perú, Chile,

Argentina), porque es una práctica que se ha ido transmitiendo oralmente y ha ido cambiando según la zona. Durante siglos esta celebración estuvo prohibida por el colonialismo pero hoy, después de 534 años encontramos muchos lugares donde poder ir a celebrar, tanto en el campo como en las ciudades de cada provincia. En Caba por ej. el sábado 22/8 en la huerta barrial de Villa Pueyrredón (Larsen 3200) @huerta.launion hay encuentro. Ritualizamos para seguir recuperando nuestra historia, la de nuestra Abya Yala (América). Estas ceremonias nos acercan, nos recuerdan que "somos en comunidad", que somos parte de algo más grande, que tenemos que cuidar nuestro hogar para todos los seres que estamos aquí, los animales, los insectos, las piedras, las plantas, árboles y más. Como cada mes, podés retirar gratis periódico Convivir y adquirir libros, objetos y hierbas en el puesto de @botica.ceiboenflor, módulo rosa, en la Feria del Productor al Consumidor en el predio de la Facultad de Agronomía y dónde además encontrarás todo tipo de productos de la Economía Solidaria y Agroecológica. El 2do. fin de semana de cada mes en Av. San Martín 4453 CABA de 10 a 18hs. @feriaagronomia. Los saludo hasta la próxima, y no se olviden...

¡Seamos felices, tomemos yuyitos y hongos, guardemos semillas y leamos libros! ■

botica.ceiboenflor  
ceiboenflor.org

## SERVICIO DE ENFERMERÍA



Tenemos los especialistas que necesitás.

Atendemos tus urgencias los 365 días del año.

Enfermeros profesionales

Consultas online

Auxiliares de enfermería

Cuidadores a domicilio

Contactanos:  
☎ 11 6495 2016

## Apifort®



Propóleo para prevenir

Propóleos con fines antibióticos y cicatrizantes



Tratamiento de afecciones respiratorias



Estimulante del sistema inmunológico



Antiséptico y fragancia bucal

**Inmunomodulador • Antioxidante**  
**Antiinflamatorio • Antibacterial • Antiviral**

Seguinos en



facebook.com/apiter.ar



instagram.com/apiter.ar



ventasargentina@apiter.com

Laboratorio



# Gell Singh®

## Sal Marina con algas

Las únicas con ALGAS MARINAS que aportan minerales para una MEJOR NUTRICIÓN!



Libres de aditivos  
Calidad natural  
Presentaciones de  
120g, 240g y 400g!

Gell Singh® en venta en dietéticas y supermercados del país

[www.saldiet.com](http://www.saldiet.com)

WHATSAPP - MENSAJES  
(11) 5164-9268

[saldiet@hotmail.com](mailto:saldiet@hotmail.com)  
[info@saldiet.com](mailto:info@saldiet.com)

Revolución Solar de la Argentina 2026/2027

# Identidad, recursos y organización colectiva

## Canasta de Barbault -Parte I-

En astrología mundial, cuando el Ascendente de una Revolución Solar se ubica en el mismo signo que el Sol natal de un país —Cáncer—, el período puede interpretarse como un año de “Reinicio Matriarcal o de Revisión Identitaria”. Es un período en el que la nación vuelve su mirada hacia sí misma, redefine sus prioridades y coloca en el centro de la escena asuntos relacionados con la soberanía, la alimentación, la vivienda, la protección y el cuidado del hogar colectivo. En la Rev. Solar argentina de 2026, el Ascendente se encuentra en los primeros grados de Cáncer. Esta posición dirige la atención hacia las necesidades de la población, la canasta básica, el consumo interno y la protección de la producción nacional.

El Sol natal en Casa I concede una fuerte centralidad al Poder Ejecutivo y a la imagen que el Gobierno proyecta sobre la identidad nacional. La gestión podría intentar personificar la narrativa misma de la nación, apelando al sentimiento patrio, la reconstrucción o la protección de “la casa común”.

Mercurio retrógrado en Cáncer y en Casa I indica un año de profundos debates sobre la historia, revisión de medidas pasadas, renegociación de discursos oficiales y necesidad de una comunicación más cercana y empática con la sociedad. Con Aries en la cúspide del Medio Cielo, el estilo de gestión del Gobierno aparece directo, combativo, enfocado en tomar la iniciativa y romper inercias.

**La Luna y el juicio social:** La Luna exaltada en Tauro se encuentra en el Medio Cielo. Este es uno de los emplazamientos más potentes del retorno. La Luna —el pueblo, las masas— está en su signo de exaltación, Tauro, y gobierna el año desde lo más alto del cielo, la Casa X. El humor social, la estabilidad económica y el poder adquisitivo podrían convertirse en el principal tribunal que condicione la acción gubernamental.

**La Canasta de Barbault:** La configuración conocida como Canasta de Barbault en la Carta Natal alcanza su

momento de mayor precisión alrededor del 20 de julio de 2026 y marca un cambio de época estructural. En la Revolución Solar funciona como el catalizador concreto que desencadena los acontecimientos políticos, económicos y sociales de este ciclo.

**El cambio de eje nodal:** El ingreso del Nodo Norte en el signo de Acuario, el 26 de julio de 2026, desplaza el eje nodal, en sentido retrógrado, de Piscis-Virgo hacia Acuario-Leo, configurándose como uno de los reordenamientos de destino más decisivos para la República Argentina.

Esto marcaría una revisión de las formas de liderazgo, del llamado hiperpresidencialismo o mesianismo, en el que históricamente la Argentina —con su Sol en Cáncer en Casa X y Marte en Leo en Casa XI— ha caído en la ambigua “trampa” de esperar líderes carismáticos y “salvadores”.

El Nodo Sur en Leo, en la Casa X natal, muestra que el país ya no encuentra soluciones en el culto a la personalidad ni en personalismos rígidos. Para las figuras de poder que insistan en posturas absolutistas o en concentrar el protagonismo, el costo del ego político será sufrir un desgaste acelerado.

La Casa IV en Acuario exige romper la hegemonía del centro político y dar paso a un modelo en red, en el que las provincias productivas ganen autonomía. El destino evolutivo demanda aplicar innovación, creatividad y tecnología —Acuario— a la agricultura, la minería de litio, la energía renovable y la gestión del agua —Casa IV—.

**Plutón, el territorio y los recursos:** *Plutón a 04° de Acuario, en la Casa IV natal y en la Casa VII de la Revolución Solar.* La Argentina entra en una etapa en la que su suelo y sus recursos se convierten en los activos más codiciados del escenario internacional. Mientras el negocio inmobiliario encuentra un terreno de reactivación basado en lo tangible —Tauro—, la gestión de la tierra exigirá un fino equilibrio diplomático y legislativo:

proteger la soberanía del hogar nacional —Cáncer— mientras se apalanca el desarrollo mediante alianzas tecnológicas y capitales de vanguardia —Acuario/Géminis—.

El territorio inicia una transformación irreversible en la ocupación del espacio nacional. Como consecuencia, se acelera el fenómeno sociológico de la migración interna. La territorialidad deja de centrarse en las grandes urbes para volcarse hacia las provincias productivas. La demanda de infraestructura se desplaza hacia las zonas de desarrollo energético (hidrocarburos), minero (litio) y agroindustrial (la franja fértil). El reto territorial es la conectividad. La Argentina exige una red logística —vías, rutas, fibra óptica y conectividad aérea y fluvial— que evite la fragmentación de las provincias frente al poder central y a los intereses contrapuestos de los actores externos.

**Inversiones y soberanía:** La combinación Ascendente/Júpiter, junto con la activación de casas vinculadas al territorio y los acuerdos internacionales, podría indicar un aumento del interés de grandes fondos internacionales y corporaciones transnacionales en la adquisición o concesión de grandes extensiones del territorio nacional.

Los vectores de interés no son solamente las tierras agrícolas tradicionales, sino también activos estratégicos: agua dulce, tierras raras, minerales críticos —como el litio— y zonas con potencial para el desarrollo de energías renovables —solar y eólica—.

Con el Asc. de la Rev. Solar en Cáncer y el Sol en el primer sector, las palabras “patria”, “territorio” y “soberanía” adquieren una gran sensibilidad política y social. Cualquier acuerdo que involucre recursos naturales necesitará transparencia, controles públicos y explicaciones claras sobre sus beneficios y riesgos.

El Gobierno —Sol en Cáncer— deberá evitar que estos debates queden atrapados en una retórica puramente emotiva o polarizadora. La respuesta para equilibrar el año la da la Luna en Tauro, en la Casa X: el pueblo no quiere discursos; quiere previsibilidad, una moneda con valor real, comida accesible y seguridad. El principal desafío del ciclo será transformar los proyectos y los discursos en mejoras perceptibles para la vida cotidiana ■

Angel Conde, Astrólogo /iagconde1@gmail.com

**SOPAS DE AUTOR**  
**DE LA OLLA AL FREEZER**

Hechas desde cero,  
congeladas y listas  
en minutos.

Las más pedidas este invierno:

- Calabaza & Pera
- Verduras de la Huerta
- Lentejas & Espinaca
- Papa y Puerro
- Zanahoria Especiada

¿Tenés una dietética o tienda saludable?

→ Sumá Rezuma a tu góndola.

☎ 11 2489 4863

Conocé más sabores en:  
[@rezumasabores](https://www.rezumasabores.com.ar)  
[www.rezuma.com.ar](https://www.rezuma.com.ar)

**rezuma**  
TU MUNDO CON MEJOR SABOR



# MEDICINA ENERGÉTICA BIOLÓGICA CLÍNICA HOMEOPATÍA

## FUNDACIÓN DR. PUIGGRÓS

Más de 30 años en una trayectoria de investigación clínica al servicio de la salud

*“Una mejor calidad de vida es posible”*

### DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES:

La **Medicina Energética Biológica Clínica** constituye una nueva disciplina médica, fundamentada en una clara y definida concepción energética de la enfermedad que se nutre en la biología conjuntamente con una investigación científica consciente del paciente y

sus dolencias. Esta moderna concepción, equidistante de las formas conocidas, ha seleccionado sus mejores logros y surge como consecuencia de la carencia biológica de éstas y da como resultado un profundo estudio del principio de la energía aplicado a la biología.



- **Consultorios médicos y tratamiento de enfermedades:** Alérgicas. Reumáticas. Inmunitarias. Oncológicas. Dermatología. Clínica Médica General. Pediatría. Traumatología infantil. Ginecología. Nutrición. Psiquiatría. Psicología. Kinesiología: RPG-Bruxismo. Acupuntura. Oftalmología.
- **Farmacia Homeopática:** Remedios Biológicos, Florales, Herboristería, textos y almacén orgánico y natural.
- Consultorio Veterinario Externos | **Consultorio odontológico Externo.**

### FARMACIA HOMEOPATICA en Riobamba 438 - CABA



Informes: Tel. Fax 4954-4569 / 5141 y 4951-3870 / 1919 / ☎113654-9011  
fundacionpuiggrós@gmail.com - Riobamba 436 - Recepción 1er. piso - CABA

<http://encuentrospuiggrós.blogspot.com>

[www.fundacionpuiggrós.org.ar](http://www.fundacionpuiggrós.org.ar)

## VASTU SHAstra: El Yoga de las casas

## Habitar de verdad

Todos vivimos en una casa. Pero no siempre la habitamos



Por Arq. Dardo Gutierrez\*

Puede sonar extraño, porque todos dormimos, cocinamos, descansamos y pasamos gran parte del día dentro de nuestros hogares. Sin embargo, muchas veces estamos ahí sin estar realmente presentes. Entramos pensando en el trabajo. Cenamos mirando una pantalla. Pasamos de un ambiente a otro con la cabeza llena de pendientes. La casa termina siendo el lugar donde hacemos cosas, pero pocas veces el lugar donde realmente estamos. Y hay una gran diferencia entre ocupar un espacio y habitarlo.

Habitar una casa es establecer una relación con ella. Es reconocer que no todos los ambientes nos hacen sentir igual, que hay lugares donde respiramos mejor, donde pensamos con más claridad o donde, simplemente, nos gusta permanecer sin ninguna razón especial. Con los años entendí que esa relación con el espacio tiene mucho más que ver con nuestra vida interior de lo que solemos imaginar. Como arquitecto y consultor de Vastu Shastra, la arquitectura de la antigua India, he conocido muchas personas que buscan mejorar su casa. Pero, después de unos minutos de conversación, casi siempre descubrimos que la verdadera búsqueda va por otro lado.

Hay quienes sienten que están comenzando una nueva etapa. Otros atraviesan una pérdida, un cambio de trabajo, el crecimiento de los hijos o una separación, y la mayoría no sabe ponerle nombre a lo que les pasa. Solo sienten que algo necesita cambiar. Es interesante observar que, cuando atravesamos esos momentos, muchas veces la casa empieza a hablarnos de otra manera. De repente sentimos ganas de vaciar un placard que llevaba años igual, mover un mueble de lugar o des-

prendernos de objetos que ya no representan quiénes somos. No creo que eso sea una casualidad. Creo que los espacios expresan, muchas veces antes que las palabras, los procesos que estamos viviendo. Por eso me gusta pensar que la casa también tiene una dimensión espiritual.



La palabra espiritualidad suele generar cierta incomodidad porque rápidamente la asociamos con una religión, una creencia o una práctica determinada. Sin embargo, para mí la espiritualidad tiene un significado mucho más sencillo y cotidiano: tiene que ver con la calidad de nuestra presencia, con la capacidad de vivir un poco menos en piloto automático y un poco más conscientes de lo que estamos haciendo, de lo que sentimos y de la vida que sucede mientras estamos ocupados haciendo otras cosas.

Desde esa mirada, una casa también puede convertirse en una práctica espiritual. No porque tenga determinados objetos, símbolos o rituales, sino porque puede ayudarnos a volver una y otra vez al presente. Por ejemplo, una ventana por la que entra la luz de la

mañana puede recordarnos que el día comienza de nuevo. Una planta que cuidamos nos enseña que la vida necesita atención constante. Un rincón tranquilo donde leemos, meditamos o simplemente respiramos unos minutos puede convertirse en un verdadero refugio en medio del ruido cotidiano.

No son los objetos los que producen esa transformación. Es la manera en que nos relacionamos con ellos. El Vastu Shastra enseña que la casa es un espacio donde circula la energía, pero también donde se refleja nuestro estado interior. Por eso, armonizar un hogar no consiste solamente en mover muebles o mejorar la distribución. Consiste, sobre todo, en aprender a mirar de otra manera. Cuando cambiamos la forma de habitar un espacio, también cambia la forma en que nos habitamos a nosotros mismos.

Quizás por eso, cuando sentimos que algo necesita transformarse, la primera respuesta no siempre sea hacer más. Muchas veces el cambio empieza cuando nos permitimos observar con más calma. Cuando dejamos de querer resolver todo de inmediato y empezamos a prestar atención a aquello que la vida viene mostrando desde hace tiempo. En esos momentos es común que aparezcan ganas de ordenar la casa, iniciar un proyecto, dejar atrás un hábito o recuperar cierta claridad que parecía perdida. Lejos de ser impulsos aislados, suelen formar parte de un mismo proceso: el deseo de hacer espacio para una etapa nueva.

Los espacios pueden acompañar profundamente ese recorrido. Comprender cómo influyen en nuestro bienestar, incorporar pequeñas prácticas inspiradas en la sabiduría ancestral, sumar herramientas como la respiración consciente, los mantras o la meditación permite atravesar esos momentos con más serenidad y menos ansiedad. Es un tema sobre el que vale la pena profundizar, porque cuando la transformación interior y la del hogar avanzan juntas, los cambios suelen sentirse más naturales y duraderos.

Al final, habitar una casa no consiste únicamente en vivir entre cuatro paredes. Consiste en permitir que ese espacio nos sostenga, nos inspire y nos recuerde, cada día, la persona que estamos intentando llegar a ser ■

\*Arquitecto y consultor de Vastu Shastra  
Presidente de la Asociación Argentina de Vastu.  
www.vastu.com.ar / (+54 9) 221419-7899

Instagram: /Vastu, el Yoga de las casas

NUEVAS

**Antojo saludable**

**Arrocitas®**

Te gusta, te cuida.

SIN GLUTEN

SIN HARINAS

LLEGAN LAS NUEVAS

**BAÑADAS DE ARROCITAS®**

**Arrocitas®**

Te gusta, te cuida.

**BAÑADAS**

sabor CHOCOLATE SEMIAMARGO

94 kcal cada 2 unidades

EXCESO EN AZÚCARES

EXCESO EN GRASAS TOTALES

Galleta de arroz integral con baño de repostero SEMIAMARGO - Libre de gluten. INDUSTRIA ARGENTINA

**Arrocitas®**

Te gusta, te cuida.

**BAÑADAS**

sabor FRUTILLA

90 kcal cada 2 unidades

EXCESO EN AZÚCARES

EXCESO EN GRASAS TOTALES

EXCESO EN GRASAS SATURADAS

EXCESO EN CALORÍAS

Galleta de arroz integral con yogurt y fruta FRUTILLA - Libre de gluten. INDUSTRIA ARGENTINA

Neto 72g

94 kcal Cada 2 unidades

LIBRE DE GLUTEN

8 UNIDADES POR PACK

www.cerealko.com.ar

info@cerealko.com.ar

arrocitasargentina

# convivir

- Líder de la prensa natural -

Periódico independiente, de distribución gratuita. Aparece el día 8 de cada mes.  
Fundadora: Marta Susana Fleischer.  
Directora: Cecilia Andrada.  
Editor: Luciano Beltrán.

Los artículos y opiniones de los columnistas, de los firmantes de notas, o los entrevistados, no reflejan necesariamente el punto de vista de la editorial, que tampoco se responsabiliza por el contenido de los mensajes publicitarios. Permitida la reproducción total o parcial de las notas con mención de la fuente.

Receptoría: Av. Santa Fe 1140. Loc.20, CABA. / [112860-8002](tel:112860-8002) [116450-9215](tel:116450-9215)  
[convivir@convivirpress.com](mailto:convivir@convivirpress.com) | [diarioconvivir@gmail.com](mailto:diarioconvivir@gmail.com)  
[f](https://www.facebook.com/ConvivirPlus) [i](https://www.instagram.com/ConvivirPlus) [t](https://www.tiktok.com/@ConvivirPlus) [y](https://www.youtube.com/ConvivirPlus) [www.convivirpress.com](http://www.convivirpress.com)

## DIFERENCIA TU COMERCIO CON COSMÉTICA VEGETAL DE AUTOR

DESARROLLO PROPIO

COMPRA DIRECTA

MARGENES COMPETITIVOS

ACOMPANIAMIENTO COMERCIAL

**NATURALMENTE, TU MEJOR ELECCIÓN.**



CONOCENOS  
Y ACCEDÉ  
A LA TIENDA  
MAYORISTA



PRIMER ENVÍO  
SIN CARGO  
CÓDIGO:  
EXPOTIK

# CRINWAY

## POLEN RECONVERTIDO

Este superalimento natural actúa en diferentes desórdenes orgánicos, permitiendo que el organismo sea el encargado de llevar a la normalidad la anomalía.

- Energía y fuerza natural
- Ayuda a aumentar el rendimiento psicofísico
- Ayuda a humectar la piel
- Ayuda en la caída de cabello

Beneficios naturales contra alergias, diabetes, hipertensión, depresión, menopausia y más.



Laboratorio  
**CRINWAY**  
CALIDAD CERTIFICADA DESDE 1969

+54 11 53847029

[www.concentradonatural.com](http://www.concentradonatural.com)  
[www.crinway.com.ar](http://www.crinway.com.ar)

@concentradonatural  
@crinway

concentradonatural  
crinway

# LANZAMIENTO

1° ALFAJOR del País  
con **INGREDIENTES ORGÁNICOS**

#Naturalmente  
DELICIOSOS



AZÚCAR  
ORGÁNICO

SAL MARINA

HARINAS  
ORGÁNICAS

MANTECA

FRUTAS  
DE VERDAD

# PREMIUM ALFAJORES

CHOCOLATE NEGRO & EXTRA DULCE DE LECHE  
CHOCOLATE BLANCO & NUEZ

**VENTAS**

+54 3544 30-2519

E-mail: [ventas@serestraslasierra.com.ar](mailto:ventas@serestraslasierra.com.ar)

[f](https://www.facebook.com/brotesdetraslasierra) [i](https://www.instagram.com/brotesdetraslasierra) brotesdetraslasierra